90
DAYS

دائرة الإباحية

افهم دماغك واكسر عادات الإباحية في 90 يوم

تأليف سام بلاك

ترجمة دكتور محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي

antiporngroup





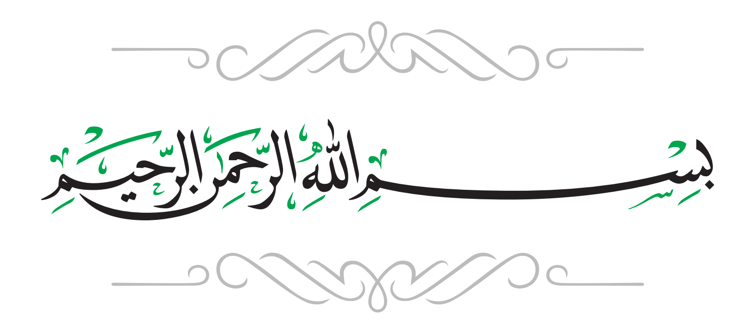
دائرة الإباحية

خطة الـ(٩٠) يوم
للتحرر من إدمان الإباحية

ترجمة

د. محمد عبد الجواد

(مؤسس فريق واعي)



هذا الكتاب الإلكتروني تم نشره في الأصل

باللغة الإنجليزية على موقع مؤسسة:

CovenantEyes®

www.covenanteyes.com

وتمت ترجمته بإذن منهم

وهذه الترجمة لم يتم مراجعتها من جهتهم



المحتويات





إلى فريق واعي...

شـركائي في رحلـة التغيـير ومعركة الوعي، أرسـل شـكرًا من الأعمـاق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أزكى التحيّات وأجملها وأنداهـا وأطيبها.. أرسلها لكم بـكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجـز الحـروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقديـر واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُنير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي





بســم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسَّــلام على أشرف المرسلين سيدنا محمّد، وعلى آله وصحبه أجمعين. **أمّا بعد؛**

تتعـدد الأسـبابُ التي دفعتني للعمل على ترجمة هـذا الكتاب تحديدًا دون غيره، ويمكنني الإشـارة إلى تلك الأسباب في عدة نقاط سريعة؛ أذكرها إليك حتى تتفهَّم طبيعة وخطورة المشـكلة التـي نواجهها، والتي نطمعُ في أن يوفِقنا الله لأن نكون سببًا في احتوائها:

١ تفاقُم هذه المشـكلة في أوسـاط الفئة العُمْريَّة الأهم والأخطر في بِنْية أيّ أمَّة.. مرحلة الشَّـباب، مع تجاهل الأطراف المَعْنية بتوجيه هؤلاء الشّباب وضبـط بوصلـة تفكيرهـم لمواجهة هـذا الشَّرِّ الـذي يتحيَّن الفُرصـةَ ليفتك بنـا جميعًا، وأخـصُّ باللَّومِ هنـا: الأُسرة، والمؤسسـات التربويـة والتعليمية، والمؤسسات الدينيَّة.

وفي الحقيقة؛ إن انشـغال هذه الأطراف عن التَّوْعية بشـأن هذه المُشـكلة وتجاهُـل هـذا الخطر الّـذي يطرق أبوابَنـا جميعًا، يُعبِّر بشـدة عن الحـال الَّتي وصلـت إليهـا الأمة من الـتردِّي والتقصـير وضعف الثقـة في النفس في كل المجالات؛ الجميعُ في سُباتٍ عميق!



٢ الضعـفُ العلمـي والمعـرفي الّـذي تَتَّسـم به الكتابـات العربيّـة التي تناولـت هذه المُشـكلة؛ فإمَّا أنها تفتقـد للتخصُّصية والعِلْميّـة، وفاقدُ الشيء لا يُعطيه! أو أنها بقايا أبحاثٍ علمية أُجْرِيت في تسعينيات القرن الماضي.

إن الطريقـة التـي يُخاطَـبُ بها عقـل القـرن الواحد والعشريـن، والذي بمقـدوره الحصولُ على جرعـةٍ مُركَّزة من الإباحية عبر ضَغْطة زرٍّ في أقلَّ من ثانية، تختلف بالطبع عن وسائل خطاب عقلٍ كانت ذِرْوة أحلامه أن يسترقَ النظرَ في إحدى مجلّات الإباحيّة الورقية لعدة ثوانٍ.

٣ مؤلِّف الكتاب هو **(سـام بلاك)** يعمل كمدير لأمن الإنترنت بموقع *Covenant Eyes* لمدة عشر سنوات وإلى الآن، فهو باحث ومتخصص مهمته الرئيسـية التي أفنى فيها عُمره ووقته هي الغوص في بحر الشـبكة العنكبوتيّة سعيًا وراء الأسرار الكامنة في صَدَفاته، ومن ثَمَّ؛ فهو يدرك جيدًا كيف يعمل مُروِّجو هذه الصّناعة للسـيطرة على العقول، وجَعْلِها أَسِـيرةً لجرعة من هذا الإدمان الحرام.

نستهدف بعد قراءاتك لهذا الكتاب وانقضاء تلك الرحلة أن نُجيبَ على معظم التسـاؤلات الّتي تجول في خاطـرك، وأن نُعيدَ ضبط بوصلة وَعْيك في اتجاههـا الصحيـح، فيتكوّن بداخلـك تصورٌ علميٌ شـامل عن كل ما يخص تلك الصناعة وتأثيرها المباشر وغير المباشر عليك.



أبرز المحطَّات والتساؤلات الّتي سنمُرّ عليها في هذه الرحلة:

★ هـل لنصيحتـك التـي تنصح بهـا صديقـكَ بـ«الإقلاع الفـوريّ عن مشـاهدة الإباحية» وقعٌ إيجابي عليه سيدفعه للتغيّر حقًّا؛ أم أنّك كساكن بُرْجٍ شـاهقٍ ينصح صديقَه المبتورةُ قدمُه بسرعة الخَـوْض في الوَحْل والصعود إلى البرج؟!

★ الانفجـار الهرموني والكيميائي الذي يحـدث داخل دماغ المُدمِن أثناء مشـاهدته لتلك الأفلام والصور، ودور هذا الانفجار في تأسـيس مسـارات عصبيَّة جديدة يرتبط بها السُّلوك العام والجنسي لدى المدمن، وتأثير هذا على ضَعْـف مناعـة المُدمِـن أمام أيّ مثير خارجـي؛ حتى أن أشـياء عاديَّة لا تكاد تُوقِظُ غريزة أي شخص قد تُشعِل غريزته!

★ سنتعرَّفُ أيضًا على سِرِّ تفضيل مشاهدي هذه الأفلام للتنويع في طبيعة المحتوى المُشاهَد، بل والتنويع بين عارضات البورنو مِمَّن يُمَثِّلْن دور الشريك الآخر في هذه الأفلام؛ حيث أن كثيرًا من النساء ممن اصطَدَمْن بمواد جنسيَّة على هواتف أزواجهن قد أبدَيْنَ استغرابًا واتفاقًا على هذه الظَّاهرة.

★ سنتأكَّدُ من صحَّة الادِّعاءات المنتشرة بخصوص تأثير هذه المواد على قدرة الرجل الجنسـيَّة، وهل بالفعل قد يسـبب إدمان هذه المواد عَجْزًا جنسيًّا لدى الرجال؟!



د. جوديث رايزمان وغيرها من الأطباء والعلماء سيقومون بشرح هذا الأمر تفصيلًا.

★ وفي آخر محطات هذه الرحلة؛ سـوف نتعرَّف سـويًّا على خُطةٍ تَتَّسم بالعِلْميَّـة والواقعيَّة، وكانت سـببًا في تعـافي كثيرٍ من المدمنـين وتغيُّر حياتهم ١٨٠ درجة؛ نأمل أن تكونَ هي وسيلتك للإقلاع النهائي عن مشاهدة تلك المـواد، وأن تعـود بهـا إلى طبيعتـك المُكرَّمـة العزيزة الّتي لا تخضـع بها إلا لله عَزَّوَجَلَّ بعد تحريرك من ذلك الأَسْر اللَّعين.

د. محمد السيد عبدالجواد

مؤسس فريق واعي

ومؤسس موقع علاج الإباحيَّة

www.antiporngroup.com



توقف عن النظر إلى الإباحية!
هل هذا هو الحل؟

يقول سام بلاك مؤلف كتاب «دائرة الإباحية، افهم دماغك، واكسر عادات الإباحية السيئة في ٩٠ يومًا»:

مشـهد كوميـدي جعلني أضحـك؛ حيـث كان هناك رجلٌ يقـوم بدور المعالـج، وجاءه مريض يشـكو إليه مخاوفـه من أن يُدفن في قـبره وحيدًا بعد الموت.

فنصحه المعالج أن يستمع بعناية إلى كلمتين ويدمجهما في حياته.

ثم سأله: هل أنت مستعد؟

فقال المريض: نعم.

فقال له صارخًا: كفَّ عن هذا!!!!!

فنظر المريض إلى معالجه في دهشة وحيرة.

فقال المعالج له: أنا أتكلم بكلام مفهوم لما تتعجب!!!

«كفَّ عن هذا!!!!!».

إنك لا تستطيع أن تعيش في الحياة، وأنت خائف من دفنك في قبر ضيق، أليس كذلك؟



هذا قد يبدو مخيفًا!

إذًا توقف عن التفكير في ذلك!

فذكر له المريض أنه يعاني أيضًا من مخاوف أخرى ومشاكل كثيرة.

فقال له المريض: أنا أعاني من الشره المرضي.

فقال له صارخًا: كفَّ عن هذا!!!!!

علاقاتي بالآخرين مدمرة.

كفَّ عن هذا!!!!!

فقال: وأخشى القيادة.

فقال له: «احصل على سيارة وقدها، وتوقف عن ذلك!».

«لأسـباب واضحة لمعظـم الناس، فإن المريض لم يشـعر بالارتياح لتلك المطالب من المعالج».

فقال المريض له:

أنـا لا أحب هذا العلاج على الإطلاق، إنه عبارة عن قولك لي: كف عن هذا!!!!!

فرد عليه المعالج بقوله: «حسنًا، اسمح لي أن أقدم لك ١٠ كلمات، والتي أعتقد أنها ستنهي كل ما لديك من مخاوف تجاه دفنك في قبر».

هل أنت مستعد؟



فيـما يلي الكلـمات العـشر: «أوقفها، وإلا سـوف أدفنك وأنـت على قيد الحياة في قبر!»

لا أحـد يلتقي معالجًا من هذا القبيل، ولكن للأسـف، هذه نصيحة غير معقولـة يمكـن للنـاس أن ينصحوا بها أنفسـهم أو غيرهم بشـأن اسـتخدام الإباحية، وهي: كف عن هذا!!!!!

لا أحـد يحب أن يعترف أنهم يشـعرون بخروجهم عن نطاق السـيطرة، ولكـن تـأتي لحظـات محوريـة في حياتنا لتوقظنـا، وتخبرنـا أن عاداتنـا تكلفنا خسائر شتى.

إن إدراك هذه الخسـائر من الممكن أن يختلف من شـخص إلى آخر، فإن شخصًا ربما يضطرب أو حتى يشمئز من استخدامه للإباحية، أو ربما تسبب له اضطرابًا في أفكاره وسـلوكياته الجنسـية؛ لأن المواد الإباحية لها آثار سلبية عـلى العلاقـات، بداية من تجاهله للأشـخاص الذين أحبهـم من أجل قضاء بعض الوقت مع الإباحية، وحتى تدمير العلاقة الحميمة بين الأزواج، والتي قد تؤدي في النهاية إلى الطلاق، بسـبب أن مشـاهدة الإباحية تضعف القدرة الجنسية، ويشمل هذا ضعف الانتصاب وسرعة القذف.

والبعـض الآخـر يدركون أن مشـاهدة الإباحية تتناقض مـع المعتقدات الأخلاقيـة والدينية، فهم يعلمون أن الرجال والنسـاء في الإباحية هم أناس



حقيقيون، ويتم عادة التضحية بهم، ولا سيما النساء، إن النساء في الإباحية غالبًا ما تُعامل بالعنف، ويُجبرن على ممارسة الفاحشة بطرق عديدة.

إن صناعة الإباحية تساهم في الاتجار بالجنس، ويصبح ضحايا الاتجار بالجنس جزءًا من مجموعة من الفيديوهات والصور التي تملأ فضاء الإنترنت، فلك أن تتخيل أنه بين ١٤،٥٠٠ و ١٧،٥٠٠ من المستعبدين من أجل الفاحشة يتم تهريبهم إلى الولايات المتحدة كل عام، وأن ٣٠٠،٠٠٠ طفل أميركي آخر معرضون لخطر الاتجار كل عام.

قلت: هذه هي البلاد التي يدعون أنها بلاد الحضارة والرقي، بئس البلاد! فها هي حقيقتهم بلا تزييف ولا تجميل، ومن إحصائياتهم هم، وعلى ألسنة بني جلدتهم.

فبعد نهمٍ على الإباحية فإن كثيرًا من الرجال والنساء يشعرون بالخجل من أنه أقدم على ذلك مرة أخرى، وقد وعدوا أنفسهم والبعض الآخر، بل وربما وعدوا الله عَزَّوَجَلَّ أنهم لن يفعلوا ذلك مرة أخرى برؤية الصور المثيرة، وأشرطة الفيديو، أو القصص، أو دخول غرف دردشة على الإنترنت.

عادة فإن هذا الوعد هو أكثر قليلًا من المتكرر، فهو كالنداء يتردد صداه من خلال ذاكرتهم، حتى إنهم قد يمتنعون فترات عن الإباحية، سواء بضعة



أيـام، أو أسـبوعًا، أو حتى شـهرًا كامـلًا، ولكن في نهاية المطـاف يقعون مرة أخرى.

هل الشخص يمكن أن يقلع بمجرد أن يقال له: «كف عن هذا!!»؟

هذا لم يحدث حتى الآن.

إنها بالنسبة للبعض، حلقة مفرغة.

يشـاهد الإباحيـة؛ ليشـعر بأنه على نحـو أفضل، ثم يصرف شـهوته، ثم الشعور بالعار، ثم الاحتفاظ بالسر،...............



و للأسـف قد يشـعر البعض الآخر بأنه لا عار حول استخدام الإباحية متناسـين وغافلـين عن أن هـذا يغضب الله، وربـما يرون أنها نشـاط ترفيهي والعياذ بالله، ولكنهم لا يزالون يعترفون بتأثيراتها السـلبية على علاقتهم بالله



جَلَّ وَعَلَا و عـلى حياتهم الجنسـية، والعمل، والأسرة، إنهـم يظنون أنهم بحاجة إلى الإباحية وممارسـة العادة السرية لمجرد الشـعور بالراحة، وهل ارتاح مَن عصى الله؟!

كلا ثم كلا.

يقـول الدكتـور أحمد فريـد في خطبة بعنـوان «معان إيمانية يغرسـها الإسلام في نفوس أبنائه»:

قال الله عَزَّوَجَلَّ: ﴿ مَن كَانَ يُرِيدُ ٱلۡعِزَّةَ فَلِلَّهِ ٱلۡعِزَّةُ جَمِيعًاۚ إِلَيۡهِ يَصۡعَدُ ٱلۡكَلِمُ ٱلطَّيِّبُ وَٱلۡعَمَلُ ٱلصَّٰلِحُ يَرۡفَعُهُۥ ﴾ [فاطر: ١٠].

وقال النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**وجُعِلَ الذُّلُّ والصَّغَار على مَنْ خالَف أمري**».

[مسند الإمام أحمد ٢/ ٩٢]

وكان الإمام أحمد يدعو: «اللهم أعزنا بطاعتك، ولا تذلنا بمعصيتك».

كان بعـض السـلف يقول: «مَـن أشرف وأعـز ممَّن انقطـع إلى مَن ملك الأشياء بيده!».

وقال رجل للحسن البصري: أوصني.

فقال له: «أعز أمر الله حيثما كنت، يعزك الله حيثما كنت».

وقـال أيضًا: إنهم وإن طقطقت بهم البغـال، وهملجت بهم البراذين، إن ذل المعصية في رقابهم، أبى الله إلا أن يذل مَن عصاه.



وهذه يستشـعرها كل مؤمن في نفسـه، فكلما وفق لطاعة الله عَزَّوَجَلَّ وجد العـزة، والاسـتعلاء على الشـهوات، ومحبة رب الأرض والسـماوات، وكلما عـصى الله عَزَّوَجَلَّ، أحـسَّ بالذلة في نفسـه، كما قـال بعضهـم: إن العبد ليذنب الذنب سرًّا، فيصبح وعليه مذلته.

فنسـأل الله تعـالى أن يعزنـا بطاعتـه، وأن لا يذلنـا بمعصيتـه. انتهى هنا كلامه.

نكمل: ثم إنهم سيلاحظون أن الإباحية ستصاعد وتيرة استخدام مزيد من الأصناف، أول مشـاهدة سيشـعرون بأنها جارحة ومثيرة للاشمئزاز، أو غير ملائمة، ثم يستمر السقوط من قاع إلى قاع.

يقـول الدكتـور مـارك لاسر، وهو مؤلـف ومعالـج في مجال علاج إدمان الإباحية:

«إن السؤال التقليدي هنا هل يمكنك التوقف عن النظر في الإباحية لمدة ٣٠ يومًا؟

إذا كنـت مـن المدمنين حقًّا فإن عقلك سـوف يواصل تنبيهك للإثارة في أول حوالي من ٧ إلى ١٤ يومًا».

مارك لاسر يسأل: «هل لاحظت أنك تميل للنظر في المواد الإباحية عندما كنت تواجه مشاكل مزاجية؟



وقـال: «عندمـا تكـون مضغوطًـا، أو مكتئبًـا أو قلقًـا، هـل تذهـب إلى الإباحية؟

هل لاحظت أن مزاجك قد تغير للأفضل؟!!!!!».

يقـول الدكتـور جيفـري شـوارتز، خبير بـارز في علـم الأعصاب: «عندمـا نفهـم كيف يعمل الدماغ بصورة أفضل نوعًا ما، يمكنك اسـتخدام تلـك المعلومـات لتعزيـز حرفيًّـا وجهة نظـرك الخاصة، وتوسـيع شـعورك بقدراتـك الخاصـة والوعي بها، وتتعلم أن تركز على أمـور أخرى، مع العلم أنك إذا كنت تركز على أمور أخرى باستمرار فإنه يمكنك تغيير ما أنت عليه مـن إدمان، ثم يمكنك تغيير تلك الطريقة التي تسـتخدمها والتي قد تجعلك مدمنًا إلى الأبد».

بـدلًا من تقديم الأعـذار العصبية والاجتماعية لسـلوكيات الإدمان، تم تصميـم هـذه المعلومات لفتح أبـواب الفهم، فالعلم يقول لنـا أن الدماغ قد صمـم للتعلم، وعلى حد تعبير القائـل: «يجب ألا تتعلم ما قد تعلمته»، حتى لا تتوقـف عند مـا ظننته أنه الحق، وحـاول أن تتعلم المزيـد، لقد حان وقت تغيير العقول.

المعرفة تسبق الفهم، والفهم يسبق التغيير.



مـن الممكن أن تعمـل أدمغتنا ضدنا، ولكن يمكن أن تتشـكل مسـالك عصبية إيجابية جديدة وعادات صحية تغيرنا إلى الأفضل.

اقـرأ مـا كُتب عـلى الموقع بعنايـة، وتابع سلسـلة المقـالات الجديدة التي كانت بدايتها هذا المقال.





الإباحية تلك السلاسل التي قيدت بها نفسك!



يقـول سـام بـلاك صاحب كتـاب دائـرة الإباحيـة: «إن أكبر عضو جنسي يقع بين آذاننا، فالدماغ هو المكان الذي نحتفظ فيه بالعلاقة الحميمة، والسرور، والمحبة، والرضـا، وأيضًا هو المكان الذي نحتفظ فيه بمشـاعرنا السـلبية، وعاداتنا السـيئة، وبالدوافـع الهدامة، والإدمان، وإدمان مشـاهدة المواد الإباحية هو مثال على ذلك».

من السهل أن تقول: «أعتقد أن الإباحية هي سبب الألم في حياتي، لذلك أنا لن أشاهدها بعد الآن».

فعندما تلمس يدك موقدًا ساخنًا، فيقول عقلك حينئذ: «أوه، هذا محرق، لا أريد أن أكتوي مرة أخرى»، وبعدها قد تحرق نفسـك عن طريق الخطأ في المستقبل، ولكنك لن تضع يدك عمدا على الموقد.

إذا أصـاب الشـخص الشـعور بالعار والمشـاعر السـلبية بعد اسـتخدام الإباحيـة، ووعـد نفسـه وآخريـن ألا ينظـر في الإباحيـة مـرة أخـرى، فهذا لا يكون كافيًا لضمان أنه لن يبحث عن الإباحية في خلال أسـابيع أو أيام أو حتى ساعات في وقت لاحق!!!!!



وخلافًا للموقد الساخن، فإن الإباحية شيء مثير؛ لأنها يمكنها التقاط انتباه أي شخص، إنها تصرف ذهن أي شخص عن أي تفكير آخر، وخلال النشوة الجنسية تعطي المستخدم جرعة قوية من النشوة.

في سيناريو بسيط، العقل يقول: «رأيت الإباحية، أستمني، أنا أشعر بشعور جيد. في المستقبل، دعنا نفعل ذلك مرة أخرى. حقًّا، أنا بحاجة إلى هذا مرة أخرى. أنا لست متأكدًا من أنني تلقيت ما أحتاجه، ما رأيك في المزيد منها؟».

خليط من القلق والخوف من استخدام المحرم، والخشية من الله ومن أن تضبط، والسرية، أثناء كل هذه المشاعر العاطفية المكثفة فإن الدماغ يتعلم بطريقة أسرع.

مع كل تكرار يتلقى الدماغ كوكتيلات قوية من الإشارات والهرمونات التي تضمن للمشاهد الرغبة الشديدة في المستقبل.

ومن المثير للاهتمام، أن العقول لديها الفكرة الصائبة، ولكن يتم اختطاف تلك الفكرة الصائبة بتكرار المشاهدة تاركة خلفها شعورًا بعدم الاكتفاء وعدم الراحة.

عليك أخي المتزوج أن تعيش الواقع، وتترك ذلك الخيال المرض، وعليك أن تقول لنفسك: «إن زوجتي جذابة بالنسبة لي، حينما أتصل بها



فإنهـا تجذب كل انتباهـي، عندما نكون على اتصال، أشـعر بإثارة، تعتني بي، أحبها، وأشـعر باتصـال روحي، وأشـعر ليس فقط بالاندفـاع البدني ولكن أيضا برابط عميق مع زوجتي وأشـعر بالإشـباع العاطفي، هذه الإنسانة هي جزء مني، دعونا نفعل ذلك في وقت قريب».

البشر -بخلاف الحيوانات- خلقوا يمارسون العلاقات الحميمة بالروح والجسد معًا.

✍ يقـول الدكتـور دوغ فايـس، الأخصائـي النفـسي ومعالـج إدمـان الإباحية، في مقابلة شـخصية في ديسمبر ٢٠١٢: «الإباحية لا تستبعد الروح والنفـس فقـط، ولكـن أيضا الحنـان والحب المتبـادل من خـلال العلاقة بين الزوجين، وكذلك الكلمات، والهدايا و .....».

على عكـس العلاقة الحميمـة الحقيقية، فهناك أجزاء متعـددة مفقودة في لغز المواد الإباحية، عدد كبير من بين مسـتخدمي الإباحية قالوا: أن الإباحية لم تكن مُرضية لهم في نهاية المطاف، وأنها تركتهم في حرمان وعدم إشباع، بل إن هنالك أشياءً أخرى عديدة مفقودة.

العديد ممن يشاهدون الإباحية لا يكتفون، ويبدؤون في البحث عن سبل لتطبيق ما شاهدوه في الإباحية، وينبغي أن لا يكون مستغربًا من أن استخدام المواد الإباحية يرتبط مع زيادة بنسبة ٣١٨٪ في الخيانة والعياذ بالله.



قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَلَا تَقْرَبُواْ ٱلزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴾ [الإسراء:٣٢].

إذًا، لماذا هذا العدد الكبير من الناس منهمكون فيها إن لم يتركوه فسوف يحقق الضرر بعلاقاتهم؟

الإجابة متجذرة في المسارات العصبية في أدمغتنا، فمن خلال التجارب في فترة الشباب والمراهقة، والبلوغ، ونحن بوعي أو بغير وعي نشكل خرائط لطرق في عقولنا والتي تسمح بالإثارة والسعي لمكافأة من الراحة والسعادة الوقتية الوهمية وغير الحقيقية، حتى ولو كانت تلك المكافأة تقل مع مرور الوقت.

نحن نتعلم ما نحب.

صدقوا أو لا تصدقوا، إن الرجال لا يولدون وهم يهوون أشياء محددة، وكذلك النساء مهما كانت أهواؤهم.

لديكم شكوك؟!

إذًا، لماذا في بعض الثقافات حينما ترتدي النساء ملابس غير محتشمة يعتبرها بعض الناس الذين تربَّوا على طاعة الله وعلى معرفة ما يرضي الله وما لا يرضيه أنها تبرج، وأنه لا يحل لهن أن يظهرن بهذه الملابس أمام الرجال؟ لأن الله حرم هذا، فإنه يدعو إلى الفاحشة، وبالتالي تنتشر الرذيلة؛ بسبب هذا التبرج، قال تعالى: ﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ ٱلْأُولَىٰ ﴾ [الأحزاب:٣٣]، بينما آخرون ممن تربوا في أسر لا تراعي تلك التعاليم الإسلامية



لا يرون في ذلك عيبًا ولا حرمة، نسأل الله العافية، وتلك مصيبة. قال تعالى: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ قُوٓا۟ أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا ٱلنَّاسُ وَٱلْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَـٰٓئِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَّا يَعْصُونَ ٱللَّهَ مَآ أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴾ [التحريم:٦].

فمع الوقت يتعلم الدماغ عبر مسارات عصبية تتكون مع تكرار النظر أن هذا التبرج وتلك الصور شيئًا عاديًّا؛ فيقل تأثرهم بما قد يرونه في الشارع من تبرج بالتدريج، فيبدؤون في البحث عما هو أكثر إثارة في التلفاز والإنترنت، وقد يُفضي إلى علاقات محرمة تغضب الله جَلَّ وَعَلَا، بينما هؤلاء الذين تعلموا وتربوا على أن هذا التبرج مما نهى الله عنه، ويتعلمون غض البصر؛ خشية من الله، فتتأصل في نفوسهم مراقبة الله، وكره التبرج، وحب الاحتشام، وبالتالي الزواج المبكر طلبًا للعفة، ويصبحون أولادًا صالحين ينصرون دينهم، وينفعون أنفسهم وأسرهم ومجتمعهم.

إذا إنه شيء يتم اكتسابه بالتعلم.

يقول الدكتور نورمان دويدج في كتابه «الدماغ الذي يغير نفسه»:

«أنت تتعلم كيف تربط بين النشوة الجنسية ومثيرات خاصة».

ويوضح دويدج أن البشر يحملون بداخلهم درجة غير عادية من المرونة الجنسية مقارنة بغيرهم من المخلوقات؛ بسبب ما يعرف بـ«المرونة العصبية».



إنـه يعنـي أن عقولنـا، وحياتنـا الجنسـية تتشـكل مـن خـلال الخبرات، والتفاعـلات، وغيرهـا مـن وسـائل التعلم، وهـذا هو السـبب في أن الناس تختلف في آرائهم حول ما هو جذاب لهم أو ما يثيرهم.

فالدماغ يخلق في الواقع ممرات عصبية تجعل من كل شخص علامة مميزة خاصة به.

هنا يأتي الخبر المحزن للكثيرين..

فالانجذاب لأشياء بعينها وكذلك سلوكيات الإدمان يتم تعلمها، وهو ما يعني أن الناس يلعبون دورًا كبيرًا في العادات الخاصة بهم، فلا نلقي باللوم على عوامل أخرى.

في المقـالات القادمـة سـوف نقـوم بمراجعـة الحجـج البيولوجيـة والتطورية.

فالناس يفتشـون عـن الإباحيـة؛ لأن أدمغتهم تعلمت أنهـا مثيرة، وأنها متنفسٌ للتعبير الجنسي، وأنها وسيلة للهروب.

يقول سام بلاك، حاكيًا عن مشهد رآه:

«هل تتذكر ذلك الشبح وهو يتحدث إلى البخيل؟

البخيل يسأل الشبح: لماذا أنت مقيد هكذا في سلاسل؟؟!!



فأجابـه الشـبح: انا أرتـدي هذا القيد الـذي صغته بنفـسي في حياتي، أنا الذي صنعته حلقة بحلقة، أنا تحزمت به بإرادتي، وارتديته بكامل وعيي، إنه غريب لك أن تسـمع ذلك!!، فهل تريد أن تعرف وزن وطول القيد الطويل الذي أتحمله؟؟؟!!

إنه قيد ثقيل!!».

وكذلـك أيضًـا، فإن سلاسـل من المـواد الإباحيـة قد قيَّدت بها نفسـك في الحيـاة من خـلال التعلم والتكـرار، وغالبا ما يبدأ هذا التعلم في سـنوات المراهقـة حيـث يكـون الدمـاغ مرنًـا؛ ليتعلـم المصطلحـات الأولى للرغبـة الجنسـية، والتعامل مع المطالـب الجديدة، والضغط العصبـي، لذا يجب على الآباء التنبه جيدا في تلك المرحلة لتعليم الأبناء ما ينفعهم في الدنيا والآخرة، وعـدم السـماح لهم برؤيـة ما يغضـب الله؛ وذلك بمنعهم من رؤيـة القنوات التي تعرض المشاهد المحرمة وتصفح الإنترنت بلا رقيب وبلا برامج فلترة، وعلى كل مَن ابتُلي برؤية تلك المشاهد أن يعمل وبقوة على إنقاذ نفسه من هذا الخطر المحدق به وعلى الفور.

فاللهم احفظنا، واحفظ أولادنا.





انفجار كيميائي بدماغ مُشاهِد الإباحية

يقول سام بلاك، مؤلف كتاب «دائرة الإباحية- افهم مخك، وحطم عادات الإباحية في ٩٠ يومًا»:

إن الخبرة المكتسبة من العادات ما هي إلا جزء من معادلة التعلم.

إن خبرة الناس ما هي إلا مجموعة متنوعة من الأنشطة التي لا يمكن الانفكاك عنهـا، وفي الواقع ربما تفعل بعض الأشـياء مرارًا وتكـرارًا في محاولة لتعلم شيء جديدٍ، ويصيبك الإحباط بشكل لا يصدق؛ بسبب عدم إحراز تقدم.

فلماذا لا يكون للإباحية مثل هذا الأثر؟

لماذا العديد من المعالجين، وعلماء النفس، وعلماء الأعصاب يُصرّون على أنها تسبب الإدمان؟

باختصـار يمكـن القـول: أن لـدى الإباحيـة الكثـير لتفعلـه من خلال المصطلـح العلاجي المعروف باسـم «نظرية التعلق»، فبولبي مؤسـس نظرية التعلـق يعرف تلك النظرية بأنها: «نزعة فردية داخلية لدى كل إنسـان تجعله يميل لإقامة علاقة عاطفية حميمة مع الأشـخاص الأكثر أهمية في حياته، تبدأ منذ لحظة الولادة، وتستمر مدى الحياة».



وهـذا التعريـف لبولبـي يبين لنـا أن هنـاك نزعة لدى كل إنسـان تهدف للارتبـاط بالنـاس الأكثـر أهميـة في حياته، وهـذه النزعة -بحسـب تعريف بولبـي- فطريـة، فهـي تبدأ منذ الـولادة، وهي نزعة مسـتمرة حتـى الموت. وأيضًـا يرتبـط بمفهـوم التعلق مفهـوم آخر وهـو «قلق الانفصـال» والذي يعرف بأنه: «القلق من خسـارة أو ابتعاد الشـخص الـذي نحب، والذي هو مصدر التعلق».

المعالجون وأطباء الأعصاب يستخدمون هذا المصطلح لوصف كيف أن الدماغ يرتبط كيميائيًّا، ويتذكر تفاعله مع المثير.

إن الاسـتثارة بالصـور والفيديوهـات وبما تحمله من خواطر جنسـية في دماغـك .....إلـخ، وإن كانت مشـكلة بالطبع إلا إنها ليسـت هي المشـكلة الحقيقيـة، ولكـن ما تفعله مع أو أثنـاء تلك الإثارة هو الخطـر، يقول فايس: «سـتكون هناك مبدئيًّا إثارة وقد تكون جديدة، لكنها ليست بالتهديد الكبير إلا إذا ارتبطت بتجربة جنسية من خلال الاستمناء».

إن التعلـق بالمـواد الإباحيـة مـن الممكن أن يكـون قويًّا جدًّا؛ بسـبب أن الاسـتمناء والوصول إلى قمة النشـوة الجنسـية من خلال ما يسـمى برعشـة الجـماع «*orgasm*» يقومان بإنتاج سـيل مـن الموصلات العصبيـة، ومن ثم تكرار بناء مسارات في الدماغ تقوي هذه الأنماط السلوكية المنحرفة.



تتابـع الأحداث في تلك السلسـلة مـن تعلق الشـخص بالإباحية يُقوَّى بمشـاعر أخـرى مثل الخوف مـن أن يُمْسَـك وهو يشـاهد المـواد الإباحية، وكذلك السرية، وحب التجديد.

هذا الانفجار الهرموني والكيميائي المصاحب للمشاهدة يأخذ المتابع إلى مسـتوى جديد مـن التعلم، فالنـاس يتذكرون غالبا أول هـزة للجماع، وأين كانـوا، وكيـف حدثت، حتى ولـو مرَّ على تلـك التجربة عقود من السـنين، ولكنهـم مـن المحتمـل ألا يتذكروا الكثير مـن أي شيء آخـر في ذلك اليوم، إلا إذا كان هذا اليوم يوم الزفاف أو كانت هناك أحداثٌ صادمة أخرى.

كيميائيـة الدمـاغ تلعـب دورًا كبـيرًا في خلق مسـارات عصبية تؤسِـسُ لأنماط من السـلوك والمحفزات التي تثير الشخص؛ لينخرط في هذا السلوك السيء.

لكـي نفهم فهـمًا أفضل لكيفيـة أن هذه المـواد الكيميائية تقـوي التعليم الجنسي، فهنا قائمة رئيسية لهذه المواد والأدوار التي تلعبها:

الدوبـامين:

يقول أخصائي العصبية الحيوية الدكتور ويليام ستروثرز:

«الدوبامـين هو واحد من الأبطال الخارقـين في الدماغ؛ لأن لديه الكثير من الصلاحيات.



فإذا كان هناك شــخص باســتطاعته أن يســحب منك الدوبامين الخاص بك فإن هذا سيكون أسوأ من أن تجلس في قبو من الكريبتونيت، وهو المعدن الذي يسـلـب سـوبرمان قوته!! حتى سوبرمان نفسـه لن يكون بإمكانه فعل أي شيء، وربما لن يستطيع حتى أن يأكل أو يشرب.

الدوبامـين يركز انتباهك على أي مهمـة في متناول اليد، ويحفزك للمضي قدما لتنفيذها.

وينشــط ويحفز دوائر المكافأة التي تشــعرك أنك عـلى نحو جيد، ويلعب دورا كبـيرا في تقويـة الذاكـرة، ويسـاعدنا في اسـتدعاء مـا هو مهـم في البيئة المحيطة بنا، وكذلك يذكرنا بالاستجابة المناسبة الكافية للمثيرات».

إن الدوبامـين يغـذي الرغبـة الملحـة لتلبية حاجاتنـا، فالدوبامـين يُفرَز كاسـتجابة لكل مخدرات الإدمان، ويلعب دورًا في معظم الاضطرابات التي تؤثر على التحفيز والانتباه مثل: الوسواس القهري، والإدمان السلوكي.

فأساسًا الدوبامين يساعد الدماغ على تذكر ما يهمنا وكيف نستجيب له، إنـه يجعل الدماغ يركز على مهمة محددة، بينـما يتجاهل الاعتبارات الأخرى، فيقـول: «هـاي، افعل هذا الآن» فيمـدك بمكافأة عصبية تشـعرك بأنك على نحو جيد، وتساعد في زيادة الشهوة إلى المزيد من هذا النشاط».



فبلا شـك، فإن الدوبامين إما أن يكون البطل السـوبر أو العدو السوبر، معتمدا على تأثيره على نشاط الإنسان سلبًا وإيجابًا.

هرمون التستوستيرون:

في كثير من الأحيان يسـمى بهرمون الذكورة (على الرغم من أن النسـاء لديهن أيضًا هذا الهرمون لكن بكميات أقل)، فالتستوسـتيرون يزيد بشـكل كبير من الشهوة والرغبة الجنسية.

كتب كاسيلمان في كتابه: «عقار الألفية الجديدة» يقول:

«إنـه الهرمون الذي يفرز في الرجال خلال اليوم، لكن حينما تحدث إثارة جنسية للمخ فإن الخصيتين تزيدان من إنتاجهما لهذا الهرمون».

وأرجع سـتروثر أن التستوسـتيرون هو السبب وراء إزالة الخصي لوقف الدافـع الجنسي عند بعض الرجال الذين كانوا يعملون على حراسـة مجموعة من النساء في المجتمع الشرقي، وكذلك مرتكبي الجرائم الجنسية.

مشاهدة الإباحية تكسـب الدماغ عادة إفراز التيستوستيرون باستمرار، وتُعلي من الرغبة الشهوانية، مع هذه الرغبة الجنسية غير المتناهية.

إن الدماغ جاهز لأن يترجم أي إشارة خارجية كانت أم داخلية وتكثيف الحاجة للنشاط الجنسي.



وممـا يثير الاهتمام أن الرجال ذوي المشـاعر القوية تجاه زوجاتهن لديهم مسـتويات منخفضة من التيستوسـتيرون، وهذا ربما يكون السـبب وراء قلة احتمالية وقوع هؤلاء الرجال في الفواحش.

ولأن التيستوسـتيرون يتلاشـى ببطء، فـإن الرجال الذيـن اعتادوا على مشـاهدة المـواد الإباحيـة يتسـببون في انعدامهـم لهـذا التـوازن الكيميائـي، هـذا المسـتوى العالي مـن التيستوسـتيرون يزيد مـن وعيهم الجنسي ليصبح بعيـدا فـوق الوعي الطبيعـي، وهذا يؤدي إلى أن الخيالات الجنسـية تشـتعل بالمشـاهدات الحياتية اليومية، وحتى النسـاء المحتشمات يسـببن إثارة لشهوة هؤلاء الرجال.

تعليـق: وهذا يفسر شـكوى مدمنـي الإباحية من أنهم غـير قادرين على الصـبر، فكل شيء حولهم مثير ومحفز للشـهوة المسـتعرة، وأنهـم غير قادرين عـلى الاسـتمرار في برنامج التعـافي، نقول لهم: أن السـبب في زيادة الشـهوة والحساسيية الشديدة لكل ما هو أنثوي حتى ولو كانت امرأة بكامل حجابها هو ارتفاع نسـبة هرمون التيستوسـتيرون بأجسامكم، فلو توقفتم عن متابعة الإباحية سيعود الهرمون لطبيعته، ويعود الجسم إلى طبيعته المتوازنة، فالوضع أشـبه بالدائرة، فالإباحيـة تزيد ذلك الهرمون، والهرمون يزيد من التحسـس لأي مثـير ولـو كان ضعيفًـا؛ فتـؤدي تلـك الإثـارة إلى اللجوء إلى مشـاهدة الإباحية، وهكذا.



النورابينفرين:

هـو ناقل عصبي غالبًا ما يكـون مصحوبًا بوقوعنا تحت ضغط معين فيما يعرف باستجابة الكر والفر، فهو يساعدنا حتى نكون أكثر تنبها.

وكذلك هو يعمل كهرمون للشهوة الجنسية والذاكرة الجنسية، ويساعدنا عـلى تخزين التجارب العاطفية في أدمغتنا، سـواء كانت تلك التجارب رائعة مع شريك حياتنا أو مع صورة مثيرة جنسيًّا، هذه المعلومات تُخَزن ثم تُستدعى بسهولة بمساعدة النورابينفرين.

الأوكسيتوسين:

وغالبًا ما يشـار إليه باسـم هرمون الترابط، وأعلى إفـراز له يكون عندما يعانـق الأب والأم مولودهما الجديد، وأيضا يسـمى هرمـون «العناق»؛ لأن إفـرازه يزيـد أيضًا عندمـا يتعانق الزوجـان أو يلمس أحدهما يـد الآخر، أو بالتعبير بأي شكل عن الحميمية بينهما.

الأوكسيتوسين هو السبب الذي يجعل للقبلات قوة.

كما أنه يلعب دورًا كبيرًا في الترابط بين الزوجين أثناء اللقاء، فعلى سـبيل المثـال، فإن الدكتور تود بومان في محاضراته يشـجع الأزواج على أن يتمتعوا وجهًا لوجه، وقال: إن هذا يماثل الترابط يدًا بيد.



وكـما أن الأوكسيتوسـين يُفْـرز أثناء العلاقـة الحميمية، ويكـون له دور إيجابي، في المقابل يكون له أثر سلبي لمستخدمي الإباحية.

بـدلًا مـن ربطه برفيقـة حياته الحقيقية يربـط دماغه بصـورة أو فيديو أو وضعٍ مشين خاصة إذا تم تقوية هذا النشاط بالتكرار.

فازوبريسين:

يعمل بالتنسيق مع الأوكسيتوسين، والفازوبريسين أيضًا يشجع مشاعر الترابط، ويُفرز ببطء أثناء النشاط الجنسي واللقاء الحميمي.

وكما هو الحال مع الأوكسيتوسـين فإن الفازوبريسـين يُفرز أثناء مشـاهدة الإباحية والاستمناء؛ فيؤدي إلى تدعيم ارتباط الشخص بهذا السلوك السيء.

المواد الأفيونية الذاتية:

إن الدمـاغ يُفـرز به مواد أفيونيـة طبيعية أثناء العلاقـة الزوجية؛ مما يزيل الآلام، ويمد الطرفين بالشعور بالنشوة والسمو.

السيروتونين:

ويُفرز بعد اللقاء الحميمي بين الأزواج، وهو الذي يتسـبب في الشـعور بالهـدوء والرضا والارتيـاح، وأيضا مسـتويات السـيروتونين المرتفعة أيضًا تقلل الرغبة الجنسية، هذه العوامل تفسر لك لماذا يميل الرجال إلى النوم بعد اللقاء بالزوجة.



إن الـذي يلعـب دورًا في هـذا الأمـر بالضبط هـو أكثر من هـذه القائمة الرئيسـية للمـواد الكيميائية، لكن هذه القائمة تمثل نقطـة البداية لفهم كيف أن الناس يدركون الإشـارات الجنسية، ثم السماح لهذه الإشارات بأن تلفت انتباههم والتي بدورها تسمح لهم بالقدوم على الفعل.

حينـما ينظر الرجـل إلى زوجتـه أو إلى الإباحية ويثار جنسـيًّا -ويشـمل هـذا أيضًـا التخيلات- فـإن الإثارة تزيد، وأفـكاره تزداد تركيـزًا من خلال الدوبامين و التيستوستيرون والإبينفرين.

هـذه ومـواد كيميائية أخـرى أيضًـا فعالة في النسـاء أثناء الإثـارة، لكن بالإضافة إليها فهناك الإدراك الحسي والمشاعر والذكريات الطويلة والفرص المعرفية والتي تلعب دورًا كبيرًا.

أثنـاء المعـاشرة والاسـتمناء فـإن الكثـير من هـذه الموصـلات العصبية تفـرز متحدة مـع إفراز بطيء للأوكسيتوسـين والفازوبريسـين، وأثناء ذلك فـإن المخاوف والمفاهيم غالبًا تسـقط، ويبدأ الدمـاغ في التركيز على تصريف الشهوة.

ترتبـط هزة الجماع عند قمة النشـوة الجنسـية بإفـراز مواد أفيونيـة ذاتية، وكذلـك هذه المـواد الأفيونية والدوبامين يغلقان الأجزاء الدماغية المسـئولة عن القلق، ويضيفان إليها الشعور بالسعادة وزوال الخوف.



ثم يستقبل الدماغ السيروتونين مضيفًا مشاعر من السمو والرضا.

وبالطبـع فـإن دماغـك ليـس فقـط حوضًـا كيميائيًّـا، ولكـن كل هـذه الهرمونـات والموصـلات العصبية تتفاعل فعليا مع مـادة الدماغ وتوصيلاته العصبية.

بعـد قراءتك للمقـال أرجو أن تكون قد أدركت أخـي الحبيب كيف أن الإباحيـة تسـبب الإدمان، إن أصررت على مشـاهدتها غـير مكترثٍ بغضب الله، وبتأثيراتهـا المدمرة على دماغـك، وأسرتك والمجتمع بأسره من حولك، وغير معتبرٍ بمن أهلكتهم الإباحية، فتوقف على الفور، وبادر باتخاذ خطوات عملية حقيقية بعزم وجد للخروج من عبوديتها ورقها إلى سعة العيش في رضا الرحمـن، اقـرأ مقالاتنا المتخصصـة بالموقع ونفذ ما جاء بهـا، وتابع صفحاتنا بمواقـع التواصل، ودون يومياتـك بالمنتدى الخاص بالموقع، وسـتجد تغيرًا ملحوظًا -بإذن الله- على كافة المستويات.





وعلا التيار الإباحي وانكسر السد ودُمرت أشياء جميلة كثيرة



يقـول سـام بـلاك، مؤلف كتـاب «دائـرة الإباحية- افهـم دماغك، واكسر عادات الإباحية في ٩٠ يومًا»:

«وكطفـل صغير نشـأ في مزرعة، فقـد احتفظتُ بصنـارة الصيد والخيط تحـت صخرة قريبة من بركتنا، موجـودة في أحد أودية ولاية كنتاكي الجنوبية مـا بـين تلين من التلال الشـجرية، هذه البركة كان يصب فيهـا ينبوع طبيعي وجدول متعرج يحتويان على أنواع من الأسماك المختلفة.

مسـتخدمًا مطـواة، أقطع بهـا فرعًا من الأشـجار المجاورة، ثـم أربط به خيطـي تمامًا مثل هاك فين، وتحت الصخور وجذوع الأشـجار أجد الديدان واليرقات التي كنتُ أستعملها كطعم للصيد.

وكان المكان المفضل للأسماك بالقرب من سد البركة، حيث تفيض المياه، ويواصل جدول الماء طريقه عبر الوادي إلى مزارع أخرى، فجدول الماء يسير في ممر ضيق بين تلين شـديدي الانحدار حيث شجر الجميز، الأرز، وأشجار البلـوط تصطـف عـلى جانبيـه، كان الصيـد جيـدا وذات يـوم بعـد الظهيرة اصطدت ٢٢ سمكة لقليها للأسرة.



عندما كنت في الصف الخامس كان أبي قد اشترى منزلًا ثانيًا في ولاية فلوريدا؛ لأن المدرسة كانت بعيدة عن بلدتي القديمة بولاية كنتاكي، وأذكر أننا عدنا إلى كنتاكي في فصل الصيف ذات عام، وركضت عبر الغابات باتجاه مكان الصيد القديم، الطرق عبر الأشجار بالغابة كانت ازدادت نموًّا، ولكنني تذكرت الطريق، وعندما وصلت إلى البركة، وجدت أنها ضحلة ومغطاة بالطحالب، وفي الوقت نفسه كان الجدول الذي أُبعد عن البركة تضاعف في الحجم.

مع مرور الوقت، تسبب الماء الفائض في تآكل السد حتى قاعدته، ومع استمرار تدفق المياه فقد كبر الجدول واتسع نطاقه، وامتلأ التلان على ضفتي الجدول بالفجوات بفعل التآكل، وسقطت الأشجار ذات الخمسين عامًا، وفاض الجدول على الضفتين.

إذا لوحظ ذلك التلف في وقت مبكر، فإن القطع الشديد في التلال لن يكون شديدًا جدًّا بهذه الدرجة، ولكن الإهمال نحت طريقه، وإن تجديد وإعادة تكوين البركة يحتاج إلى عمل وتصميم والمزيد من ذلك».

تيار واسع النطاق من المواد الإباحية:

✍ يقول بلاك سيمث: «ثقافتنا الحديثة تقود فيضانًا مستمرًّا من وسائل الإعلام الجنسي التي تدمر ضفاف عقولنا وتنخرها، ففي العقود الماضية كانت المواد الإباحية محدودة في توفرها، وخاصة للقاصرين، ولكن ظهور الإنترنت جعل المواد الإباحية متاحة للجمهور وحتى لصغار السن.

عالم النفس الراحل آل كوبر أرجع هذا الإغراء الحديث للمواد الإباحية لما أسماه «الثلاثي المحرك».

الإباحية متاحة، وبأسعار معقولة، ومجهولة مستخدمها.

* **الإتاحة:** فهناك الملايين من صفحات الإباحية عبرالإنترنت، ولا يزال النمو مستمرًّا في انتشار الإنترنت، والواي فاي مفتوحا على نطاق واسع.

* **معقولية السعر:** ٩٠٪ من الناس ينظرون فقط في الإباحية المجانية عبر الإنترنت.

* **المجهولية:** تُشاهد المواد الإباحية سرًّا عبر مجموعة متنوعة من الأجهزة التي تدعم خدمة الإنترنت.





وعلى نحو مماثل لما فعله تيار المياه من كسره لسد بركتنا ونحته في التلال على ضفتي الجدول، فإن الاستخدام المتواصل للمواد الإباحية ينحت مساراتٍ عصبيةً في الدماغ وفقًا لما قاله دكتور ستروثرز، لذا فإن التعرف على الضرر في وقت مبكر يمكِّنُنَا من منع نحت ممرات عصبية عميقة في الدماغ، ولكن إذا استمر فيضان الإباحية فإنه سينشئ طرقًا عصبية، وهذا معناه أنه سيتطلب مزيدًا من العمل والتصميم لتغيير ما حدث.

هذه المسارات العصبية التي تشكلها المواد الإباحية في كثير من الأحيان تصبح راسخة في السنوات التكوينية للمراهقة، وهذا ما ينطبق حقيقة على ثقافة الإنترنت اليوم.

ففي دراسة أجريت على ٥٦٣ من طلاب الجامعة العامة بنيوانجلاند عام ٢٠٠٨ تحت عنوان «طبيعة وديناميكية تعرض الشباب للإباحية عبر الإنترنت» جاءت النتائج بالآتي، فقبل سن ١٨ عامًا، يتعرض ٩٠٪ من الأولاد و٦٠٪ من الفتيات إلى الإباحية عبر الإنترنت.





وسـواء كان اسـتخدام الإباحيـة معتـادًا في فـترة الشـباب أو في مرحلة البلوغ، فإن هذا الأمر سيستمر إذا لم نوقفه وبقوة.

يقـول الدكتور لاسـير: «الإباحية أصبحـت كمرهم علاج الجروح للهروب من المشـاكل والآلام، سواء كانت عاطفية، أو بدنية، أو جنسية، أو روحية.

أحيانًا يكون هناك يومٌ أحداثه سيئة ومؤلمة، أليس كذلك؟؟

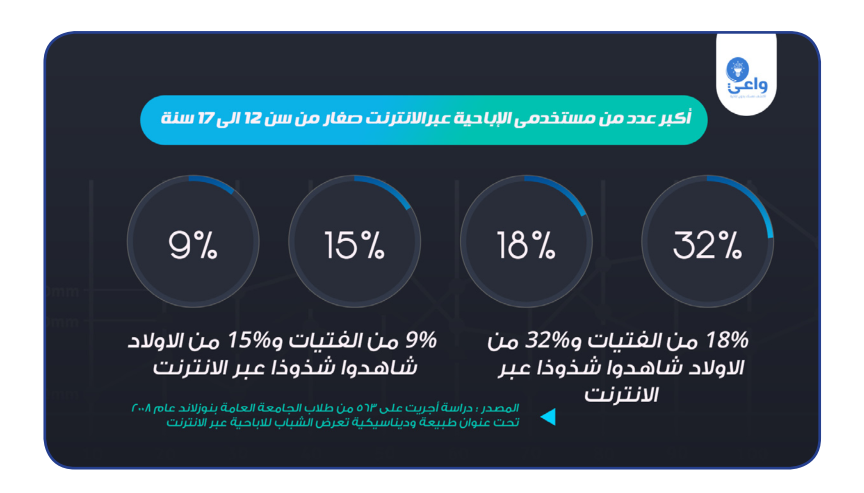
فيقوم أحدهم بمداواة ذلك الألم بالإباحية والاستمناء، فيحصل الدماغ على بخة من المواد الكيميائية العصبية التي ستوفر الراحة المؤقتة.

إن الشـعور بالآلام في فترة الشـباب أو في الماضي تعتبر سببا عند البعض للجوء إلى الإباحية.

فيـؤدي هذا بعد قليـل إلى أن تصبح الإباحية والعادة السرية ليسـت إلا جزءًا من الحياة، أو حتى كبعض العلاجات التي تؤدي إلى الإدمان.

زوال الألم هـذا يكون عابـرًا، وبالإضافة إلى ذلك، فـإن الإباحية تصبح مع الوقت أقل وأقل إرضاء؛ مما يؤدي إلى الرغبة الشديدة لمزيد من الإباحية، وتلـك الرغبـة الشـديدة يمكـن أن تـؤدي إلى العديـد من أشـكال التصرف المحرمة والمتطرفة.





نحت المسارات العصبية:

ترجع قدرة الدماغ الأبدية على الربط وإعادة الربط إلى مرونته العصبية، فعلى سبيل المثال، يمكن للدماغ أن يزيد أو يقلل من قوة وعدد نقاط الاشتباكات العصبية التي تتصل بالمشاعر أو الأحاسيس، وهذا ما يكون سببا للسماح للمعلومات أو الذكريات أن تتدفق بشكل أكثر أو أقل سرعة.

تعمل هذه المرونة العصبية في الدماغ أيضا في إطار ديناميكية «إما أن تستخدمها أو ستفقدها»، فإذا قمت بعمل نشاط أكثر فإن الدماغ سيخلق مسارات عصبية تجعلك تفعل هذا النشاط بسهولة وتكمله.



مثل جدول الماء لم يتحول مجراه في يوم واحد، فإن الشيء نفسه ينطبق على تشكيل مسارات عصبية لاستخدام المواد الإباحية مع التكرار، ولكن بسبب أن النشاط الجنسي يطلق ما يشبه عرضا للألعاب النارية في الدماغ فيأخذ تكرارًا أقل لبناء هذه المسارات الإباحية في أدمغتنا.

ولأن الإباحية توفر حالة من الإثارة، والدماغ أيضًا يخلق مسارات تجعل الإثارة الأولية أسهل، ففجأة سيجد مشاهد الإباحية أن الإباحية نفسها ومعاشرة الزوجة ليست هي الوحيدة التي تثيره، فكلما تعمقت مسارات الإباحية في دماغ مدمن الإباحية فإن الناس في الحياة اليومية يصبحون كأشياء من الخيال الجنسي، وحتى الجمادات، والملابس، والمواقف التي لا تثير أحدًا طبيعيًّا جنسيًّا، تصبح بالنسبة لمن اعتاد رؤية الإباحية مشحونة جنسيًّا.

التحسس:

إن الشخص الذي يستخدم صورة إباحية أو قصة واستمنى لأول مرة يبدأ عملية تعلم كيفية الاستجابة للإباحية في المستقبل، ومع التكرار يستجيب الدماغ ليس فقط للتحفيز الأولي، ولكن أيضًا للمؤثرات ذات الصلة، وبعد أن يكون الشخص شديد الحساسية، فإنه ليس بحاجة إلا إلى القليل جدًّا لإحداث رد فعل، فهذا الطريق أصبح متصلًا بدائرة المكافأة، وهذا الطريق أيضًا له مداخل عديدة، فالإشارات الجنسية تصبح في كل مكان، والتخيل الجنسي يأتي سهلًا.



المحفــزات:

يمكن لمدخني السـجائر ذكر اسـم قائمة من الأنشـطة التـي تثير الرغبة الجسـدية والعقليـة للتدخـين مثـل: شرب كوب مـن القهـوة، والانتهاء من وجبة الطعام، وهو أثناء احتساء الكحول، وتُسمى هذه بالمشغلات، وعندما يدخـن يحصـل الدمـاغ على جرعـة مـن الدوبامين؛ ممـا يحفز الشـخص على التدخين، وكأنه يُقال له: احرص على تعاطي النيكوتين؛ وسوف تحصل على المكافآت من الدماغ.

هنـاك أيضًا محفـزات لمشـاهدة الإباحية وممارسـة العادة السريـة، وهذه الإشارات المحفزة الحساسة تختلف اختلافًا كبيرًا من شخص إلى آخر اعتمادًا على نـوع الجنس، والحالـة الاجتماعية، والبيئـة، وأنواع معينة مـن الإباحية، وبعض الأنشـطة التي يسـتخدمونها، ببسـاطة بقاء الناس وحدهم في البيت يكفـي لاندفـاع كثير منهم إلى التوجه إلى أجهـزة الكمبيوتر الخاصة بهم بحثًا عـن الإباحية، فبعـض الناس يظلون مسـتيقظين ليلًا لمشـاهدة الإباحية على الإنترنت وممارسة العادة السرية في حين تكون الأسرة نائمة.

وهذه السـلوكيات القهريـة من التجارب المتكررة والقويـة تؤدي إلى تدفق الدوبامين بسهولة ردًّا على المحفز الإباحي قائدًا الشخص للمشاهدة والاستمناء، والمسار العصبي يؤدي بسهولة إلى المكافآت حيث إفراز المواد الأفيونية.



ضعف الحساسية:

وإن لم يكــن صحيحًا للجميع، فإن العديد من مســتخدمي الإباحية تجد أنهم في حاجة الى كمية أكبر من مشاهد الإباحية المكثفة لتنشيط الإثارة لديهم، فــإن الدماغ يقرر بعــد عدة جولات عبر المــواد الإباحية أن كميــة الدوبامين المفــرزة زائــدة عن الحــد، لذلك يقــوم الدمــاغ بالتقليل من كميــة الدوبامين كاســتجابة للإباحية، وبالتــالي يؤدي إلى تقليص عدد مســتقبلات الدوبامين للدوائر العصبية المرتبطة باستخدام الإباحية.

ولكــي يهــرب مدمنــو الإباحيــة من قلــة الحساســية للمشــاهد الإباحية المعتــادة لديهم وخاصة الرجال، يقومون بتوســيع أذواقهم الإباحية لمزيد من المحفزات الجديدة، فما كان يعتبره المدمن للإباحية مشهدًا شاذًّا أصبح يعتبره الآن مقبولًا، فيرى مشــاهد القوة والعنف والإذلال؛ حتى يحقق الإحســاس الأولي في أيام المشاهدة السابقة.

القهريــة هــو وصف جيد لمــا يســمى بــ«*hypofrontality*» وهو تلف بالفــص الأمامي بالدماغ نتيجة إدمــان الإباحية، فيفقدون القدرة على الكبح والصبر، وأفعالهم تصبح مفتقرة إلى المنطق، فالعديد من مستخدمي الإباحية يركزون على الوصول إلى الإباحية وممارسة العادة السرية حتى ولو قال جزء



كبير منهم لأنفسـهم: «لا تفعلـوا ذلك»، وحتى عندما تبدو النتائج السـلبية وشيكة، فالسيطرة ضعيفة لمحاربة تلك الرغبة الشديدة.

هذه الآليات من التعود على الإباحية كالوقوع بالضبط في شرك الإدمان الكيميائي، ويوضح ذلك الدكتور ستروثرز فيقول:

«من خلال عملية التعلم هذه، فإن الدوائر العصبية لعادة الإباحية تكون حساسـة، وتصبح سريعة وواسـعة النطاق، فينتج عن هذا حساسية مباشرة لأي إشـارات جنسـية والتـي يعتبرهـا المدمن مجموعـة متنوعـة متزايدة من المحفزات، فأدمغة مدمني الإباحية يرون أي تلميح أو إشارة على أنها إباحية وفي كل مكان؛ لأن الإباحية صارت جزءًا من الغذاء المنتظم، فالتستوستيرون يجعل الرجال خصوصًا في حالة تأهب قصوى».

عندما تكون الإشـارة الجنسـية قوية بما فيه الكفاية، فـإن الدوبامين يحفز مسـتخدم الإباحيـة عـلى الفعـل، وبالتالي يفـرز المزيد مـن المـواد الكيميائية العصبية التي تركز الاهتمام، وفي الرجال المسار العصبي للاستمناء يؤدي إلى الإفراز السريع للمواد الأفيونية أثناء القذف.

✍ ويقـول سـتروثر موضحًـا: «كـما يتم رسـم طريق في الغابـة مع كل مسافر يمشي فيه على التوالي، فكذلك تفعل المسارات العصبية راسمة الطريق للمـرة القادمة التي سـينظر فيهـا إلى صورة مثيرة، فمع مـرور الوقت تصبح



هذه المســارات العصبية أوسـع نطاقًا مع كل جولة تحدث مرارًا وتكرارًا عبر المواقع الإباحية، وسـيصبح المســار بعد ذلك تلقائيًّا متجـذرًا في التفاعل مع النســاء، إن الدوائر العصبية ترسي هذه العملية بقوة في الدماغ وبكل أسـف جميع النســاء يصبحن نجمات بورنو محتمـلات في عقول هؤلاء الرجال، فهم يملكون دوائر عصبية تسجن قدرتهم على رؤية النساء رؤية حقيقية».

فالتعـرض المتكرر للمـواد الإباحية يخلق طريقًا عصبيًّـا سريعًا وواحدًا، حيـث الحيـاة العقلية للرجل مفرطة جنسـية وضيقة، وتُطـوق جانبي طريقه بجدران عالية؛ مما يجعل الهروب منها مستحيلًا تقريبًا».

وفي الوقت نفسـه، حينـما ينمو هـذا الطريق ويصبح أكثر رسـوخا، فإن المدمنـين يصبحون غالبًـا غير مبالين بخطـورة المواد الإباحية، ويسـعون إلى المزيـد من البحث في الصور الإباحية أو التي هي أكثر حداثة؛ مما يوسـع هذا مـن التعـود عليها وعدم التحسـس تجاهها كما كان من قبـل، فيصبح عندهم اشمئزازٌ من الإباحية نفسها، ولكن هذا لا يدعهم يقلعون عنها بل يوسعون من التجديد فيما يحرك شهوتهم تجاهها.

وقـال دويدج: «فعندما يتباهى مصنعو المواد الإباحية أنهم دوما في إنتاج الجديد من أصعب المشـاهد، فما لا يقولونه هو أنه يجب أن يفعلوا ذلك؛ لأن المستخدمين يحدث لهم ما يسمى بقلة التحسس للمواد الإباحية، فيحتاجون إلى المزيد من المشاهد المتطرفة والمستحدثة للإثارة».



وأخيرًا عندما يقوم المدمنون على الإباحية بالهروب المؤقت من مشاكلهم وآلامهم فإن الكثير منهم ينظرون إلى أنفسـهم بعد ذلك فيرون اتسـاع وعلو ضفاف التيار الإباحي لديهم، وإذا بحياتهم الجنسـية وغير الجنسـية قد بدت ضحلة ومغطاة بالطحالب، والسد قد كُسر، وأشياء جميلة كثيرة قد دُمِّرت.

لم يفت الوقت بعد، كل هذا الدمار يمكنك إصلاحه، وكل هذه الحرائق المشتعلة ستنطفئ، وكل هذه الفوضى ستزول.

فقـط، توقف، وصحح مسـارك، وابدأ في تغيير حياتـك، تأمل، واكتب يومياتـك، وعش حياتك بـروح جديدة، وكن جميلا ترَ الوجود جميلا، ولكن بعيـدا عن الإباحية، وأعدك سـتحلو الحياة، نعم سـتحلو بك؛ لأنك بالفعل جميـل وعظيـم، لكـن وقعـت في أسر الإباحيـة؛ فقيدتك وحبسـتك عن أي خير، وشوهتك، وأضعفتك، كثيرون تغيروا وذاقوا حلاوة الحياة بعيدا عنها وبالقرب من الله، فسعدوا ونجحوا وأسعدوا مَن حولهم.

انهـض الآن، الآن، وضع خطتك وابكِ على خطيئتـك، وتقدم، وبشرنا بنجاحك فنحن في انتظارك.





إباحية بنكهات متعددة!!!... لماذا؟؟



يقول سـام بـلاك في كتابه «دائـرة الإباحية- افهـم دماغك، واكسر عادات الإباحية في ٩٠ يومًا»:

إن الزوجـة التـي تعثر على جـولات زوجها عبر الإنترنـت فإنها في كثير من الأحيان تصاب بصدمة؛ بسـبب العدد المهـول من الصور والفيديوهات للنساء الفاسقات عبر الإنترنت.

ولكن لماذا هذا العدد الكبير؟ لماذا تختلف وتتنوع؟

كـما اكتشـفنا في المقـالات السـابقة، فـإن مشـاهدي الإباحيـة يتعلمون الارتباط الجنسي مع مرور الوقت وبالممارسة.

إن الدوبامـين يحـب التجديـد، فالرجال والنسـاء الذين يعانون مـن الإباحية يصبحون غير مبالين أو غير متأثرين بالصور الأولية التي حركتهم في بداية الأمر.

فالاستكشـاف لزيادة مكافآت الدوبامين في كثير من الأحيان يؤدي إلى البحث فيما يشـبه صـورة تجميعية لمجموعة من صور الإباحيـة المماثلة لنفس النوع الذي فضلوه في بداية متابعتهم للإباحية أو أقرب إلى مكتبة من الصور الواسعة الاختلاف من الاهتمامات.



الناس، وحتى بعض الدراسـات العلمية، عرضوا أجوبة مبسـطة لشرح زيادة عمق واتساع المحتوى الإباحي الذي يستخدمه المدمن، ولكن الأسباب الحقيقية تكمن في الكيمياء العصبية لعقولنا.

تفسيرات مبسطة حول: لماذا نحن نحب التنوع؟

إن التفسـير الأكثر رواجًـا لفجور الرجال عبر الإنترنـت هو أن الرجال الذين لا يسـتطيعون التحكم في شـهواتهم يتصرفون بناءً على دوافع تطورية خاصة بالرجال متعلقة بالرغبة في الزواج بالعديد من الإناث.

ويستند هذا المفهوم على ظاهرة معروفة بأثر كوليدج «*colidge effect*»، الذي كان يبحث في اختبار مجموعة متنوعة من الثدييات منذ ١٩٥٠.

سـيناريو التجربـة كان كالآتي: يتـم وضع الفأر الذكـر في قفص مع أنثى ويكون الفأر متحمسًـا جدًّا في البداية لإشباع غريزته بها، ثم مع الوقت يفقد مزاجه السـابق غـير مهتمٍّ بها، وبمجـرد إدخال أنثى أخـرى جديدة سرعان مـا يتغلَّب على الملل ويتخطـاه؛ ليرتبط بالأنثى الجديـدة، ومع الوقت يصيبه الملل مرة أخرى حتى يتم إدخال أنثى جديدة، ويستمر السيناريو نفسه؛ حتى يصاب الفأر بالإنهاك البدني.

وهناك عدد من المحللين لهم دراسـات، حيـث يعتقدون أن التطور يخبر الناس برسـالة مفادهـا: «تزاوج كلما أتيحت لك الفرصة، واسـتفد منها فإن

التـزاوج أمر جيد»، يمكـن أن يقال هذا عن تناول الأطعمـة عالية الدهون، وكذلك السـلوكيات المشـتركة الأخرى التـي تضمن البقاء عـلى قيد الحياة، وهذا ينطبق على الثدييات جميعها بما فيهم الإنسان.

فالتطـور يحثهـم عـلى التجـول للعثـور على قطعان من النسـاء في سـهل مفتـوح، ويتنافسـون للتـزاوج مـع أكبر عـدد ممكـن منهن، هذا هو السـبب طبقًـا لهـذه النظرية الخاطئـة في أن الرجـال يظلون يتجولون عـبر الإنترنت، يسـتهدفون باسـتمرار إناثًا جديدات، وهـذا ليس لإيجاد رفيقـة مدى الحياة ولكن لنشر نسلهم قريبًا وبعيدًا.

تعليق:

أقـول: نظرية التطـور التي يتكلم عنها هذا الفريق لتفسـير سـبب النظر إلى النسـاء المختلفـات وبكثرة عبر المواقع الإباحية والتي تقول بأن الإنسـان أصلـه حيـوان «قرد»، وفيه هذه الغريزة البهيمية الشـهوانية للنسـاء كما قرأنا وتابعنـا تجربة الفأر، وأنا لسـت في موضـع الرد على نظريـة التطور لداروين التـي تخالـف العلـم والدين، ولكـن للتوضيح فقـط فقد قام كثـير من علماء الطبيعـة بـرد النظرية ومنهـم (دلاس) حيث قال ما خلاصتـه: (إن الارتقاء بالانتخاب الطبيعي لا يصدق على الإنسـان، ولا بد من القول بخلقه رأسًا) ومنهم الأسـتاذ (فرخو) الذي قال: (إنه يتبين لنا من الواقع أن بين الإنسـان



والقرد فرقًا بعيدًا؛ فلا يمكننا أن نحكم بأن الإنسان سلالة قرد أو غيره من البهائم، ولا يحسن أن نتفوه بذلك) ومنهم (ميغرت) الذي قال بعد أن نظر في حقائق كثيرة من الأحياء: إن مذهب (دارون) لا يمكن تأييده، وإنه من آراء الصبيان.

ولقد أخبرنا الله -سبحانه- أنه خلق الإنسان خلقًا مستقلًّا مكتملًا، وقد أخبر ملائكته بشأن خلقه قبل أن يوجده فقال: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ [البقرة:٣٠]، وحدثنا عن المادة التي خلقه منها، فقد خلقه من ماء وتراب (طين) ﴿فَإِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن تُرَابٍ﴾ [الحج:٥]، وفي الحديث عن أبي موسى الأشعري رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ قال: سمعت رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «**إن الله** تَبَارَكَ وَتَعَالَىٰ **خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض، فجاء بنو آدم على قدر الأرض، منهم الأحمر، والأبيض، والأسود، وبين ذلك، والسهل والحزْنُ، والخبيث والطيب**» [أخرجه الترمذي وأبو داود].

نكمل كلام سام بلاك يقول: وفي دراسة أسترالية قاموا بوضع بعض الأشخاص في غرفة وعرضوا لهم نفس الفيلم الإباحي ١٨ مرة، في البداية تأثروا، ولكن بعد مشاهدة الفيلم نفسه مرارًا وتكرارًا، أصبحوا غير مهتمين، ولكن عندما تم إدخال فيلم جديد اكتسبوا اهتمامًا جديدًا، هذه التجربة أيضًا أثبت بها بعض المحللين -خطأً- سبب إصابة الناس بالملل مع نفس الزوجة، ويحتاجون للتجول؛ ليحصلوا على الجنس المثير للاهتمام.



التقدم في الفهم:

ولكـن المزيـد والمزيد من المعالجين وأطباء الأعصاب يقولـون: أن هذه الدراسات فشلت فشلًا كبيرًا في صحتها.

✍ يقـول دويـدج في كتابـه «الدمـاغ الـذي يغـير نفسـه»: «إن الغرائز كـما في الفئـران متصلة على الـدوام بالرغبة البيولوجية، بينما النشـاط الجنسي البشري ليس مبنيًّا على الغريزة، فالرغبة الجنسية لدى الإنسان ليست متصلة عـلى الدوام بالرغبـة البيولوجية، بل إنها في كثير مـن الأحيان متقلبة، وتتغير وتتبدل تبعا للحالة النفسية والخبرات واللقاءات العابرة».

✍ **كتب ديويدج أيضًا يقول:**

«الكثير من الكتابات العلمية ألمحت إلى خلاف ذلك، وصورت الغريزة الجنسـية كإلزام بيولوجي، كبهيمة جائعة على الدوام، دومًا تحتاج إلى إشـباع للرغبات، شرهة وليست ذواقة.

لكن الجنـس البشري كالذواقـة، وينقاد لأنواع وتفضيـلات قوية جدًّا، فتفضيلنـا لنـوع يجعلنـا نؤجل إشـباع رغباتنا حتـى نجد ما كنـا نبحث عنه؛ لأن الانجـذاب لنوع يكون مقيدًا، فالشـخص الذي يحركه الشـقراوات ربما يستبعد السمراوات وحمراوات الشعر».

إن الفئران تنجذب فقط عن طريق البصر والرائحة.



يقــول الدكتــور فايــس: «ولكــن الناس لديهــم العديد مــن الطرق لينجذبـوا بها إلى بعضهم البعض، مثل أن يشـتركوا في الانجذاب نحو متعة معينة، أو نحو أفكار سياسية واحدة، أو دينية أو غيرها من الظروف.

إن فـترة الطفولـة ومرحلـة المراهقة تسـاهم في تحديد وتكويـن رغباتهم الجنسية، كما تفعل بقية تجاربهم في الحياة.

فالبشر لديهم تجارب عاطفية ومعرفية بما في ذلك الحلم أو الخيال، والتي لا تتوفر لدى الفئران.

«كل شـخص سيقرأ هذا الكلام كان قد رأى شخصًا عن بُعد، وحلق به لاعتقـاده أنه جذاب، حتى إن الشـخص لَيفتح فـاه متعجبًا»، ويقول فايس: «وهكذا فإن الجاذبية أهم بكثير من المعايير المادية بالنسبة للبشر».

أمـا بالنسـبة للنظريـات التـي تشـير إلى أن الألفـة أو الاعتيـاد تقلل من الاهتمام الجنسي.

يقول فايس: «تلك الدراسات معيبة».

وأقول: ويبـين ويؤكد هذا المعنى الحديث الذي رواه أحمد والترمذي من حديث المغيرة بن شعبة قال: خطبت امرأة على عهد رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فقـال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**أنظرت إليها؟**» قلت: لا، قال: «**فانظر إليها؛ فإنه أجدر أن يؤدم بينكما**».



ففـي هـذا الحديث تنصيص عـلى الحكمة من النظـر إلى المخطوبة بقوله: فإنه أحرى أن يؤدم بينكما، أي أحرى أن تدوم المودة بينكما، وفيه من الحكمة مـن كـون أن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يوجه المغيرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ويوجـه الأمة كلها بأن ينظـر الخاطـب إلى مخطوبتـه قبل الزواج؛ لـيرى منها ما ينجذب بـه إليها من جمـال أو روح طيبـة أو عقل راجح، وتنجذب هي إليـه كذلك؛ فيكون ذلك سـببًا لدوام المحبة بينهما بعد الزواج، وهذا مشاهد في الواقع بكثرة، فكم من شـخص ربما سـمع عن فتاة من قريباته ولم يرها فرفض الزواج منها في بادئ الأمر، فلما رآها انجذب إليها، وتعلق بها، وتزوجها، فسبحان الله الذي علَّم نبيه عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ.

يقول فايس: «أرني ١٢ حمراء وأنا أريد أن أرى واحدة زرقاء».

لماذا لا تكفي صورة إباحية واحدة؟

كـما أوضحنا في الفصول السـابقة، فإن النـاس يتعلمون من خلال تجربة الحياة أن يكونوا مسـتثارين جنسـيًّا بأنواع الأجسام، والأماكن، والأوضاع، وهذه القائمة من الاهتمامات الجنسـية يمكن أن تكون قصيرة جدًّا أو طويلة جدًّا.

ففـي المـاضي، صورة واحدة كانـت كافية لإثارة الرجـل الذي هو الآن ينظر في تيار من المواد الإباحية عبر الإنترنت للحفاظ على نفس الإثارة.



✍ **ويقـول المعالج الدكتور بيتر كليبونيس في مقابلة شـخصية أجريت معه في ديسمبر عام ٢٠١٢:**

«مع الوقت فإن دماغ هذا الرجل يرتبط عصبيًّا بأنه لا يُثار إلا إذا شـاهد تشكيلة واسعة من الصور والأفعال».

وأضـاف: «إنـه قد عـود دماغه بـأن يُثار حقًّـا بهذا العرض المسـتمر من النساء المختلفات في الصور الجنسية المختلفة».



علم الأعصاب وراء الإباحية:

بالفعـل فـإن التنوع في الإباحية عبر الإنترنت له جاذبية، لكن الأسـباب التـي وراء ذلـك معقدة بصورة كبيرة أكبر من جـذب انتباه الفأر إلى مجموعة من الإناث الجدد.



وكما جاء في الفصول السابقة، وبسبب المرونة العصبية فإن أدمغتنا وحياتنا الجنسية تشكلت بما لدينا من الخبرات والتفاعلات، وغيرها من وسائل التعلم، وهذا هو السبب في أن الناس يختلفون في آرائهم حول كون هذا الشيء جذابًا أو مثيرًا لهم من عدمه، فمن خلال التفاعلات، والاستكشافات، وحتى المسارات العصبية الخيالية يتم تحديد ذلك النوع المعين من الأشخاص أو النشاطات المثيرة الجذابة.

هذا قد يساعد في تفسير لماذا أن الرجال وخلال البحث في الإباحية على الإنترنت غالبًا ما يؤخرون هزة الجماع حتى يجدوا صورة «تستحق» الاستمناء في قمة الشهوة.

في الواقع، بعض مدمني الإباحية ليس لديهم اهتمام بالتنوع.

يقول فايس: «في أكثر من ٢٥ عامًا من العمل مع مدمني الجنس، فإن هناك بعض الرجال والنساء يتمسكون بما اعتادوا عليه من مواد إباحية، أيًّا كانت»، ويقول: «إنهم تعلقوا عصبيًّا بالمواد المعتادة فقط، وظلوا على ذلك».

هذا يعني أن بعض الناس الذين يستخدمون المواد الإباحية -حتى المدمنون- لا يغرقون أبدًا في عمق الإباحية إلى أبعد من بعض الموديلات المعروفة.



وماذا عن النكهات المتعددة؟

فلماذا بعض الناس الذين كانوا مبرمجين على نكهة واحدة معروفة يطلبون الآن نكهات مختلفة؟

الدماغ يحب التجديد. هكذا يقول كليوبونيس، خصوصًا إذا ما أدرك فكرة إفراز الدوبامين أو المواد الكيميائية العصبية الأخرى من المكافآت الطبيعية التي توفر مشاعر الراحة أو الفرح.

يقول فايس: «إن الجاذبية الفورية سوف تعطيك قليلًا من الاندفاع والشعور بالتجديد، ولكن هذا الشعور سوف يتلاشى بسرعة إذا لم تعززه بالربط العصبي عن طريق الاستمناء».

المواد الأفيونية تُفرز خلال النشوة أثناء الاستمناء؛ مما يساعد في ترسيخ أن هذا المفهوم الجنسي جديد ومبتكر، وليس فقط مثيرًا، بل ويستحق العودة إليه في المستقبل.

إضافة إلى ذلك فإن هناك رفًا من الأشياء الساخنة وهذا هو الذي يحميها.

فمع التفاعل المتكرر تصبح الإثارة أكثر رسوخًا، وبمزيد من الاستكشاف فإن الدماغ يضيف المزيد من الحاويات التي يجدها مثيرة، حتى الأشياء التي قد تكون مثيرة للاشمئزاز.



المواقـع الجنسـية تصمـم كتالوجات من المثيرات الجنسـية غـير المعتادة، وتقـوم بمزجها مـع الصـور، فعاجلًا أو آجـلًا فإن مسـتخدم الإنترنت يجد مزيجًا قاتلًا يضغط على عدد من الأزرار الجنسـية له في آن واحد، ثم إنه يعزز تلك الشـبكة عن طريق عـرض الصور مرارًا وتكرارًا، والاسـتمناء، وإفراز الدوبامين وتقوية هذه الشبكات العصبية.

وبهذا يكون المشـاهد للإباحية قد خلق نوعا من الرغبة الجنسية المتجددة والتـي لها جـذور قوية في ميولـه الجنسـية الدفينة؛ لأنه يحدث مـع الوقت ما يسـمى بالتعود، ويحتاج إلى زيادة جرعة الدوبامين بزيادة المشـاهدة أو التنوع فيها، مما يؤدي إلى أن متعة التفريغ الجنسي تقوى بمتعة التفريغ العدواني، لذا تمتزج الصور الجنسـية بالعدوانية على نحو متزايد – وبالتالي زيادة السادية في المشاهد الإباحية.

لماذا المواد الإباحيـة قد أضافت الكثير من العدوان والعنف إلى الإباحية اليوم؟

لأنهـا تحـاول الحفاظ على رضـا عملائها، ولكـن على ما يبـدو، فإن هذا لا يكفي.

وأقول لك: أخي القارئ، في نهاية هذا المقال طالما أنها دورة مفرغة تزداد رغباتـك في كل مرة تشـاهد فيها الإباحية في سلسـلة لن تنتهـي إلا بالهلاك،



فليـس أمامـك إلا خيار واحد وهو أن تبذل كل جهدك للإقلاع بالاسـتعانة بالله ثم بموقعنا وغيره من الوسـائل، ثم تتـزوج وتكتفي بزوجتك بعيدًا عن الإباحيـة؛ لتكون مصدرًا وحيدًا لتفريغ شـهوتك محبًّا مخلصًا لها مكونًا أسرة طيبة، تسعد بها، ويسعدون بك.





لا شيء يشبه الشيء الحقيقي

البعد عن الإباحية
يحسن الحب في الحياة الزوجية

الدمـاغ المتشـبع بالإباحيـة لا يمكـن أن يحدث لـه اكتفـاء أو رضا، فقد يبـدو هذا سـخيفا في الواقع أن تتابع مثل هذه المشـاهد وتضيع فيها كل هذه الأوقات، ولكن الحقيقة هي أن الإباحية توفر فرصًا لا نهاية لها من الإثارة.

فإذا كان الشـخص يسـتمني أمـام هذه المجموعة الواسـعة مـن الصور ومقاطع الفيديو، فألا ينبغي له أن يشبع ويكتفي؟

الإجابة بالطبع: نعم، لا يشبع.

ويوضح الدكتور دويدج السـبب وهو: «أن الإباحية قدرتها على الإثارة أكبر من أن نكتفي منها؛ لأن لدينا نظامين منفصلين في أدمغتنا للذة والشهوة، واحدة لمتعة ولذة الإثارة، والثانية لمتعة ولذة الاكتفاء والرضا».

لـذة الإثارة، يغذيهـا الدوبامين والترقب، فهي الشـهية، مثـل أن تتخيل وتشتهي وجبتك المفضلة أو لقاءً جنسيًّا.



والنظـام الثـاني لـذة الاكتفاء والرضـا يعني أنـك الآن تتنـاول وجبتك المفضلة أو تمارس الجنس، والذي بدوره يحقق الهدوء، وإشـباع المتعة، وهذه يغذيها الأندورفين مثل الأفيون الذي يوفر مشاعر الهدوء والنشوة.

✍ يقـول دويـدج: «إن المـواد الإباحيـة تسـبب فرط نشـاط لنظام لذة الإثارة أو الشـهية، ولكن النظـام الثاني الذي هو نظام لـذة الاكتفاء والرضا يبقى وهو يتضور جوعا لشيء حقيقي ليشـبعه مثل اللمس الفعلي والقبلات والمداعبـة والاتصال ليس فقط الجسـدي بـل والعقلي والروحـي، نظام لذة الاكتفـاء والرضا يفرز أوكسيتوسـين وأندورفينن مما يحقق النشـوة والهدوء، ويقلل من التوتر والألم، فكما يقال: لا شيء مثل الشيء الحقيقي».

✍ سـتروثر يشرح فيقول: «الدماغ المشـبع بالجنـس يركز على الجنس، لكن الغرض الحقيقي للجنس هو العلاقة الحميمية.

الدمـاغ الإباحـي جاهز لعـدة شركاء وكثير من الصـور، والفيديوهات الجنسـية، فالمسـار العصبي للإباحية بُنـي ليكون سريعًا، لكن إشـباع الرغبة الجنسية عبر العلاقة الحميمة بطيء ويتضمن احترام وحب شريكك الفعلي.

✍ دويـدج كتب يقـول: «المواد الإباحية تعد متعـة، وتخفف من التوتر الجنسي، ولكـن في كثير مـن الأحيان تـؤدي إلى الإدمـان، والتعـود وطلب



المزيـد، وانخفاض الإحسـاس بالمتعـة في نهاية المطـاف، ومـن المفارقات أن المرضى الذكور الذين عملت معهم يشتهون الإباحية لكن لا يحبونها».

كيف تضر الإباحية بالمعاشرة الحميمية؟

صانعـو المواد الإباحية يريـدون أن يوهموا الناس بأن مشـاهدة الإباحية متعـة غير مضرة، بل وأنها تزيد الحب اشـتعالا بـين الأزواج، ولكن العكس هـو الصحيح، فبدلًا من تقوية الترابط والحميمية بين الأزواج فإن الأبحاث أثبتت أنها تسرق كل المعاني الجميلة لتلك العلاقة منهما.

الإباحية تشـجع على الأنانية بدلًا من تبادل الألفة والمحبة بين الزوجين، وخاصة بين الرجال الذين يثيرون أنفسـهم بكثرة عن طريق النظر إلى النساء الذيـن يظهرون في تلك الأفـلام والصور، الإباحية تعلمهم أن النسـاء مجرد أشـياء للشـهوة وفقـط، وتعلمهم أن النسـاء مجرد أجزاء جسـدية تُسـتخدم لإرضاء ذواتهم المريضة.

المـواد الإباحية تـدرب الرجال ليكونوا مسـتهلكين، حتـى يتعاملوا مع الجنس كسـلعة، ويفكـروا في الجنس وكأنه شيء متاح في أي وقت وحسـب الطلـب، وكـما قال د مـاري آن لاديـن: «الإباحيـة تعليم خاطئ وسـام عن الجنس والعلاقات بين البشر».

وفي كتـاب الدكتـور غـاري بروكـس [متلازمة نجـوم البورنـو] يشرح ويقول: «كيف أن النساء في المشاهد الإباحية ما هن إلا صورًا لامعة براقة في



مجلة، أو مجموعة من البيكسلز على الشاشات، وهذا يدرب الرجال المتابعين للإباحيـة على الإثـارة الخيالية الرخيصة التي لا تتطلب التزامًا تجاه شـخص حقيقـي يتصلـون به، ويقيمون معه علاقة شرعية، تنتج عنها أسرة مسـتقرة، فالمـواد الإباحيـة تـدرب الرجال أساسًـا لأن يكونـوا مختلسي نظـر رقميين، ينظرون إلى النسـاء بدلًا من السـعي لإقامة علاقة حقيقية مع بشر حقيقين في إطار شرعي».

وفقًا لدراسـة نشرت في مجلة علم النفـس الاجتماعي التطبيقي، فإنه بعد عـدد قليل من المرات من التعرض لفترات طويلة لأشرطة الفيديو الإباحية، فـإن الرجال والنسـاء -وعلى حد سـواء- يصبحـون أقل اكتفاء جنسـيا مع أزواجهم، وتقل المودة بينهم، وتتغير نظرتهم الحسية لبعضهم للأسوأ، ويقل الأداء الجنسي بينهما.

وفي دراسـة أخرى نـشرت في مجلـة (*Sex and Marital Therapy*) أظهرت نتائج مماثلة، فعندما يتعرض الرجال والنساء لصور مشاهير البورنو في أشـهر المجلات الجنسـية، فإن هذا يخفض وبشـكل ملحوظ من حكمهم على جاذبية الناس العاديين.

أي أنهـم يقارنـون غالـب النـاس بأمثـال هـؤلاء الإباحيـين الذيـن يتم اختيارهـم بعنايـة، ويتعرضـون لعمليـات تجميـل ومكيـاج ثم فوتوشـوب



ومؤثرات أخرى، أضف إلى ذلك الشـهوة الشـديدة المسيطرة على المشـاهد وقتها.

وقد أظهرت أبحاث الدكتور فيكتور كلاين أن الشهوة الجنسية والإثارة تقل مع التعرض المتكرر للمشاهد الجنسية؛ مما يؤدي بالناس إلى البحث عن المزيد من التنوع والجديد من المواد الإباحية.

✍ ويقول أخصائي الأعصاب الفرنسي سيرج ستوليرو: «إن التعرض المفرط للمؤثرات المثيرة جنسـيًّا تضعف من الاسـتجابات الجنسـية للرجال الشباب الأصحاء؛ مما يؤثر عليهم سلبيًّا».

✍ الدكتور دولف زيلمان يقول: «عندما يتعرض الشباب مرارًا وتكرارًا للمـواد الإباحية، فإنـه يمكن أن يكون لها تأثير طويـل الأمد على معتقداتهم وسـلوكياتهم في كثير من الأحيان، والرجال الذين ينظرون عادة إلى الإباحية تنمو بداخلهم روح السـخرية من الحب ومن الحاجة إلى المودة بين الأزواج، ويبدؤون في حصر العلاقة الزوجية في العملية الجنسية وفقط، ثم في كثير من الأحيان فإن الرجال غالبًا يحدث عندهم قلة تحسس تجاه هذه المواد الإباحية؛ ممـا يؤدي بهـم للبحث عن المزيد مـن المواد الغريبة والجديـدة للحصول على نفس التأثير السابق من الإثارة».



الدكتـورة جوديث رايزمان لخصت ذلك جيـدًا فقالت: «المواد الإباحية تسـبب العجز الجنسي، وتفقد صاحبها القـدرة على التعامل بقوته الجنسـية الخاصـة بـه مع شريك حياتـه إلا إذا تصور صورة، أو مشـهدًا في خياله، فلم يعـد لديه القوة لفعل ذلك من تلقاء نفسـه، لقد تم تجريده من قوته الجنسـية واختُطف وأصبح عاجزًا، باختصار لقد تم خصيه بصريًّا».



الإباحية والضعف الجنسي لدى الرجال:

إذا كانت المخاوف التي ذكرناها بالأعلى لا تكفيك للإقلاع عن الإباحية، ومـن قبلها الخوف من غضـب الله وعقابه، فإن الكثير مـن الرجال أصبحوا متعوديـن على المواد الإباحية والتي تسـببت في إصابتهم بضعف القدرة على الانتصـاب، فبدلًا من رفع آدائهـم الجنسي كما يعدهم بذلك صانعو الإباحية



فإنهـم يصابـون بضعـف الانتصـاب، العديد من الرجـال متابعـي الإباحية يستطيعون المحافظة على الانتصاب فقط أثناء مشاهدة الإباحية.

د. مارنيـا روبنسـون وغـاري ويلسـون أوضحـا في مجلـة «علـم النفس اليوم» أن فرط إثارة المواد الإباحية تخلق تغيرات في الدماغ تجعل الرجل أقل استجابة للمتعة الجسدية مع زوجته، وعالي الاستجابة مع إباحية الإنترنت.

كما ناقشنا في مقال سابق أن الرجال من متابعي المواد الإباحية يصبحون حساسـين لإباحيـة الإنترنـت، ويفقدون حساسـيتهم للجنس بشـكل عام، والـذي يتطلـب المزيد والمزيد من التحفيز لحدوث إثـارة، فعند التجهز للقاء حميمي مع الزوجة فإن الدماغ المتشبع بالإباحية يفشل في الحصول على زيادة في الدوبامين؛ فتكون الإشارة إلى القضيب ضعيفة لتحقيق الانتصاب.





مجموعة كبيرة من الناس على الإنترنت تتزايد أعدادهم باستمرار يسمون أنفسهم «*Fapstronauts*» شكواهم واحدة، وهي أن الإباحية هي التي سببت إصابتهم بضعف الانتصاب وسرعة القذف.

«*Fapping*» هي كلمة عامية لاستمناء الإباحية على الإنترنت، والتي سببت لهؤلاء الناس الكثير من المتاعب؛ فاجتمعوا معًا من أجل أن يدعموا بعضهم البعض.

يضم هذا المجتمع على الإنترنت ٥٠،٠٠٠ عضوًا، وهدفهم هو تشجيع بعضهم على تجنب المواد الإباحية وممارسة العادة السرية لمدة ٩٠ يومًا على أمل ألا يعودوا لها في المستقبل.

فهل عجزنا عن أن نفعل مثلهم؟؟؟

لا تتحرج من نشر فكرتنا وتفعيلها ففيها الخير الكثير.

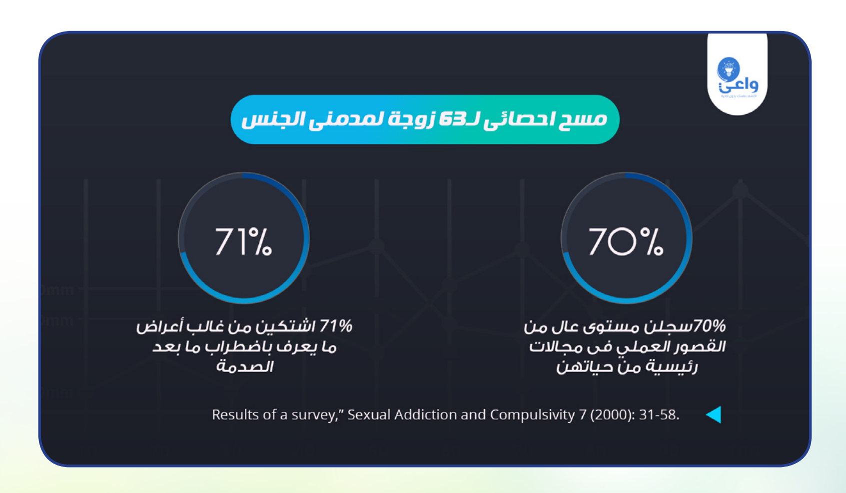
الرضا الحقيقي:

بسبب ما يُعرف بليونة الدماغ العصبية، فإن الناس الذين اعتادوا استخدام الإباحية يمكنهم إعادة ترتيب الروابط العصبية الخاصة بأدمغتهم للاستمتاع بحياتهم الحميمية مع زوجاتهم، وتؤكد الدراسات أن هذه العلاقات ستكون أكثر رضا واكتفاء.

فعلى سبيل المثال، فإن مستخدمي الإباحية الذكور غالبًا ما يعتقدون أن المزيد من الشركاء يجلب المزيد من الارتياح.



ولكـن أظهرت دراسـة أجريت عام ٢٠١١ عكس ذلـك، فلقد وجدوا أن العلاقـات الزوجيـة على المدى الطويل (متوسـط المدة الزمنيـة ٢٥ عامًا) تـؤدي إلى مزيـد من الارتياح والاكتفاء والرضا، وأظهرت الدراسـة أنه كلما اسـتمر الرجـل في علاقـة زوجية أطـول فإنه على الأرجح سـيتمتع بسـعادة وإشباع جنسي أكبر، وفي المقابل فإن النساء كذلك يتمتعن بالعلاقة الحميمية بدرجـة قليلـة في السـنوات الأولى من الزواج ويـزداد الرضـا والاكتفاء مع مرور الزمن.



وأظهـرت دراسـة أخـرى في عـام ٢٠١٠ أن الأزواج الذيـن يؤخـرون ممارسـة الجنـس حتـى ليلة زفافهـما يسـتمتعون أكثر بحيـاة زوجية مسـتقرة وأكثر سـعادة، فلقد وصفوا أيضًا نوعية العلاقة الحميمية والرضا في حياتهم



الزوجيـة بنسـبة ١٥٪ و ٢٠٪ عـلى التوالي أعلى من الأزواج الذين مارسـوا الفاحشة قبل الزواج.

نتائج هذه الدراسـات ليسـت شـيئًا جديدًا، يقول الدكتـور فايس: «إن الدراسـات والمسوحات عن العلاقات الزوجية قد أظهرت نتائج إيجابية عن الاكتفاء الجنسي بين الأزواج لعشرات السنين».

فايس يقول: «ويظهر البحث أن الأشخاص الذين يمارسون الجنس الثابت داخل إطار العلاقة الزوجية حيث الارتباط الروحي الحميمي، لديهم إشباع جنسي أفضل مع مرور الوقت، بينما الشخص الذي يمارس الفواحش مع شركاء خارج العلاقة الزوجية فيكون له نفس مسـتوى الإشـباع الجنسي كما عند البالغين».

فبخـلاف الفيديوهـات أو المجلات الإباحية فـإن معاشرة شريك الحياة الحقيقـي تتميز بنقاط مميزة من الإثارة والرضا، من كلمات ونبرات للصوت، ولمس، ودرجة حرارة الجلد، وغيرها الكثير من التفاعلات الأخرى.

نعـم، الدوبامين يحب التجديد، وهذا يعني لمسـتخدم الإباحية المزيد من الإباحية، ولكن في العلاقة الزوجية فإن هذا التجديد ليس له نهاية.



يقول الدكتور دويدج: «لحسن الحظ، يمكن لعشاق تحفيز الدوبامين أن يحافظوا على أعلى مستوى له عن طريق تغذية علاقتهم بالتجديد».

«فعندما يذهب الزوجان في عطلة رومانسية أو ممارسة أنشطة حياتية جديدة معًا، أو ارتداء أنواع جديدة من الملابس، أو مفاجأة بعضهما البعض، فإنهما يستخدمان التجديد لتشغيل مراكز المتعة، لذلك فإن أي شيء يجربونه سويًّا سيمثل لهم مزيدًا من المتعة والإثارة».

الإباحية أصابت العلاقات الزوجية وكذلك الأدمغة، وإصلاح ما أفسدته الإباحية لن يتم بين عشية وضحاها، والأمر يتطلب العمل الحقيقي والبناء، وقد يستغرق ذلك وقتًا طويلًا، ولكن كونوا على ثقة بأنكم تستطيعون اجتياز ذلك بعون الله، وأثناء الطريق للتعافي ستكون هناك مكاسب عديدة يومية بكل تأكيد.





خطتك في الـ ٩٠ يومًا القادمة للتحرر من الإباحية

كتـب سـام بلاك صاحـب كتاب «دائـرة الإباحية- افهـم دماغك، واكسر عادات الإباحية في ٩٠ يومًا» يقول:

هذه خطة يمكنك تنفيذها في الـ٩٠ يومًا القادمة لكسر العادات الإباحية السيئة والتحرر منها:

من الصعوبة نحت مسارات جديدة:

أطباء الأعصاب أخبرونا بأنه لكي نتغلب على العادات السيئة والإدمان، فإن الشـخص يحتاج إلى بناء عادات جديدة وإيجابية في حياته، والذي سيقوم بدوره في إنشاء مسارات عصبية جديدة وإيجابية.

ببسـاطة تجنـب العادات السـيئة يؤدي إلى الفشـل، قضـاء بعض الوقت في التفكـير في تجنب الإباحية يؤدي إلى اسـتحضار وإخـراج مخزن العقل من الصور، والفيديـو، واللقاءات، التي يمكن أن تؤدي إلى القلق والتوتر الذي قـد يـؤدي إلى محاولة الفعـل لتخفيـف التوتر، ولـذا فهناك حاجة لمسـارات جديدة ومجزية لتجنب الاصطدام بما هو متواجد في المسارات القديمة.



أطبـاء الأعصـاب يتفقـون عـلى أن الممـرات القديمة التي قـد تفضي إلى سـلوكيات غـير مريحـة وتصرفات سـيئة لـن تذهب بعيـدًا، ولكن تشـكيل مسـارات جديدة عمدا ستسـمح للشـخص بأن يتجنب الاتجـاه نحو الحافة والوقوع في حادث يؤذيه.

مـع مرور الوقت وبعد بنـاء عادات جديدة وإيجابية، وتجاهل مسـارات اسـتخدام الإباحيـة، فـإن الرغبـة الشـديدة في الإباحية والخواطر المسـتمرة للفكر الجنسي سـوف تقل، وسـتقل قوة الرغبة في العودة لها من جديد، فمع الممارسـة والصبر، والمثابرة، فـإن التحرر من الإباحية يمكـن -بإذن الله- أن يكون واقعًا جديدًا.

في حـين أن هذا الأمر قـد يبدو بسـيطًا، فالعادات القديمـة التي يحركها الدوبامـين، وتطـورت عـلى مدى سـنوات من التكـرار من الصعـب للغاية تجاهلها لصالح بدائل صحية جديدة.

فالرجال والنساء الذين استمنوا بسبب المواد الإباحية منذ المراهقة لديهم أعداد هائلة من الممرات والخواطر التي تتجه بهم إلى الوراء مرة أخرى حيث المواد الإباحية.

الرغبـة الجنسـية تشـعر بهـا وكأنهـا ضرورة للبقاء عـلى قيد الحيـاة، على غرار الغذاء والماء والمأوى، وتجنب الفعل نتيجة هذه الرغبة يشـعرك بشـعور



غـير صحي جسـديًّا وعقليًّـا. فكيف سـيكون التعامل مع الإجهـاد والملل، والذكريات المؤلمة، والدوافع الجنسية، وحتى روتين الحياة اليومي؟

في كثير من الأحيان عندما يفكر مكافح الإباحية في تجنب المواد الإباحية، والرغبة الملحة؛ لكي يصرف شـهوته خارجيًّا تصبح أكثر كثافة، بل وتسيطر على أفكاره وخيالاته؛ لأن المقاومة الشـخصية لهذه الخاطرة الإباحية ضعيفة جـدا، وتصريفهـا عادة ليس بعيدًا، ومع كل فشـل يقابله مَـن يكافح للتعافي فـإن فكـرة تراوده، وتخـبره بأن التحرر مـن الإباحية مثل الخرافـة، إنها فكرة نموذجية للرجل الذي يعاني من الإباحية ليقنع نفسه أنه لا يوجد حقًّا مَن هو حر من المواد الإباحية، والتجنب يحدث فقط في طفرات قصيرة، وأن العيش بدون إباحية ستسبب له مشاكل في دماغه، وزواجه، وحياته!!

بطبيعـة الحال، مع المسـاعدة والعمـل، فإن الرجال والنسـاء يمكنهم أن يتحـرروا من العادات السـيئة والإدمان، بما في ذلك أولئك الذين يشـعرون بأنهم غير قادرين على التحرر من الاستمناء والمواد الإباحية.

فطريًّـا فـإن الغالبيـة العظمى مـن أولئك الذيـن يكافحـون للتعافي من الإباحيـة يعلمـون أن التحرر منهـا ممكنٌ، ولكنهـم غير متأكديـن من كيفية الوصول إلى هذا الهدف.



ومـن المرجـح أنـه لا توجـد وصفة سـحرية واحـدة، أي مقـاس واحد يناسـب الجميـع للتعـافي، ولكن المعالجـين وأطبـاء الأعصاب يشـيرون إلى الإسـتراتيجيات والخطوات المشـتركة التي تؤدي إلى حريـة حقيقية وطويلة الأجل.

في الصفحـات القادمـة سـيتم استكشـاف لفـترة وجيزة حفنـة من تلك المفاهيم، وسنشير إلى الموارد لمزيد من البحث والتحقيق.

إن الكتـب وممارسـات العـلاج تُبنى على هـذه الإسـتراتيجيات، لذلك سـيكون مـن الصعب الوصول بكل هـذه الاختيـارات إلى مداها الكامل في غضـون بضـع فقرات، ومع ذلـك، يمكن أن تكون مناقشـة خاطفـة كبداية قيمة.

وجدتها!

معظمنـا جاءته لحظات من الوضوح أو الصفاء التي غالبًا ما تأتي بعد أن نقع في مشـكلة لبعض الوقـت، فقد يحدث هذا في الفصول الدراسـية حيث لا يفهـم طالـب معادلـة حسـابية، أو حينما يشـاهد محبان أُمًّـا تحتضن طفلها الجديد؛ فيفتح الباب أمامهما لحب لم يشـعرا به مـن قبل أبدًا، وقتها قد تكون هناك نظرة ثاقبة للمستقبل، تساعد الشخص كي يقرر اتخاذ مسارٍ جديدٍ، أو للمحبين أن يتزوجا.



العثور على لحظة اكتشــاف حلٍّ أو مخرجٍ لما نحن فيه من المشــاكل تأتي مع إدراك صارخ لوضوح الهدف.

والتعافي من الإباحية يحتاج إلى لحظة اكتشــاف، كدفقة من الماء البارد، أو دعوة للاستيقاظ، أو خط مرسوم في الرمال.

التفكر والمعرفة والفهم هامين جدًّا لفهم أن الإباحية مشكلة وأن الهروب منها هو الهدف الأسمى.

في حالــة المــواد الإباحية، فإن هذه اللحظة من الوضوح والاكتشــاف قد تأتي وسط أزمة.

إن الشـــخص إذا ما اكتشــف ذووه أنه يشــاهد الإباحية فمــن الممكن أن يسبب له ولهم حسرة، وخيبة أمل، وغضبًا.

في ٥٦٪ مــن حــالات الطــلاق، فإن المــواد الإباحية تعتبر عاملًا رئيســيًّا يســاهم في الانفصــال، فعلى الرغم من أن زواج المــرء المدمن للإباحية يمكن أن يكــون جزءًا من هــذه الإحصائية الكئيبة إذا حــدث الطلاق، لكن ورغم هذا فمن الممكن أن يكون محفزا للغاية، ويثير نقطة جديدة من الوضوح التي نتكلم عنها.





إن مستخدمي المواد الإباحية يعترفون ببساطة إلى أي مدى حياتهم غارقة في السرية، ويستعرضون كم الكذب الذي استخدموه، والوقت الذي فقدوه، وكم اليأس الذي يشعرون به، ومن ثُمَّ فهموا أنه لم يعد بمقدورهم السيطرة على هذا الجزء من حياتهم.

فالرجل ربما يكتشف أن استخدام الإباحية أدى إلى ضعف الانتصاب عند الممارسة مع زوجته، ولربما يكتشف الشخص أيضًا أن الإباحية تدمر العلاقة الزوجية داخل وخارج غرفة النوم على حد سواء.

وقد يدرك المستخدم للإباحية أيضا كيف أنه يضر المجتمع، فالإباحية تؤذي الناس الذين يستهلكونها، وتؤذي الأشخاص الذين يحبونهم، ليس



هــذا فقط بل تــؤذي وتضر أيضًا النــاس الذين يجدون أنفســهم محاصرين في صناعة المواد الإباحية، بما في ذلك النساء والأطفال الذين يتم الاتجار بهم.

وفي الوقــت نفســه فإن تمســك المــرء بإيمانه وتعاليــم بدينه، والاســتفادة مــن مبــادئ الشريعة يمكن أن يكــون الدافع الرئيس والأصــل للوصول إلى التعافي.

لحظــات مــن الوضوح بشــأن المواد الإباحيــة والعثور على دافــع أو عدة دوافع لتركها ثم التمسك بها هي الخطوة الأولى للهروب من الإباحية.

الدكتورة بام بييك تقول: «إن لحظة الوضوح ستأتي عندما يتوقف الناس عن تقديم الأعذار للآخرين ولأنفسهم، وسيتم البدء في تغيير الموقف ١٨٠ درجة نحو التعافي».

ولكي تســاعد الناس على الشعور بوضعهم الحالي، قالت أنها: تشجعهم على كتابة كل الأعذار والتبريرات التي تأتي لهم لمدة ٢٤ ساعة.

وقالــت: «عندما يرحل صانع الأعذار الذي بداخلك، فأنت الآن جاهز للتعــافي»، وأضافت: «إن مســتقبلات الدوبامين ملكك فَغَذِّ روحك، وليس وحش الإدمان».

وبطبيعة الحال، فإن اختيار التغيير هو البداية لمعركة هائلة.

والآن، فقد حان الوقت لاتخاذ الإجراءات اللازمة.



تحديد الأهداف:

كل خطـة عمـل تحتـاج إلى نقطـة بدايـة، وتحتـاج إلى مهام لإكـمال طول الطريق، والشـخص الذي عقد العزم على الهروب من فخ الإباحية في حاجة إلى وضع أهداف.

يقـول الدكتور ليسر: «في لحظة الخجل أو الألم يمكن للشـخص أن يقول بسـهولة: (لا، يكفي ما حدث، سـأتوقف)، ولكن الوضوح الحقيقي والالتزام بالحل يتطلبان خطة».

دكتـور ليسر والعديد من المعالجـين وأطباء أعصاب آخرون يقولون: إن الخطوة الأولى للهروب من المواد الإباحية هو سـحب تقويم، ووضع هدف لمدة ٩٠ يومًا، وهو قطع مشاهدة الإباحية وممارسة العادة السرية.

يمكن لأي شـخص اسـتخدام التقويم على الهاتف الذكي أو الكمبيوتر إذا كانوا يحبون، ولكن يفضل استخدام تقويم ورقي؛ لأنك سوف تنظر إليه في كل يوم.

ومواعيد الاحتفال بمرور الأيام وأنت متوقف عن المشاهدة والاستمناء يُفضل أن تُحدد لإدراك التقدم، مثل يوم ٣، يوم ٥، يوم ٧، يوم ١٤، يوم ٢٥، وهلم جرًّا.



الهدايا الإيجابية أو المكافآت هامة جدًّا أثناء سيرك في طريق التعافي، وهي تختلف من شخص لآخر، ولكن من المهم -ويعتبر كمكافأة- تحديد هذه العلامات من مرور الأيام أثناء رحلة التعافي.

الهدف على المدى الطويل هو وقف دورة الإباحية والعادة السرية تمامًا، ولكن ٩٠ يومًا من الهروب هو الهدف الأول لتحقيقه.

وبالنسبة للكثيرين فإنها سوف تبدو وكأنها كالجبال، فهم لم يعرفوا التوقف عن الإباحية والعادة السرية لسنوات وربما لعقود.

هذه الفترة الزمنية تغمرها مخاطر، في الفقرات القادمة سوف نستعرض المزيد من بنود العمل، والتقنيات، والحيل لتبقى قويًّا في المعركة، ولكن عامل واحد هو المهم أن نذكره هنا، أنك إذا استسلمت إما للإباحية أو الاستمناء فلسوف تكون قد انتكست وهُزِمت ذاتيًّا.

حان الوقت لاستخدام الدماغ للقتال مرة أخرى، قشرة الفص الجبهي هو الجزء المنطقي لصنع القرار في الدماغ، وفي كل مرة يقاوم الشخص فيها الإغراء، وفي كل مرة يتم تعزيز هذه العادة الإيجابية، فإن قشرة الفص الجبهي تصبح أقوى، وهذا يعني أن قوة الإرادة لدى الشخص تنمو، والخواطر والرغبة الشديدة في استخدام الإباحية تضعف.



النـاس الذين حاولـوا إنهاء إدمان الإباحية من قبل دون نجاح سـمحوا لأدمغتهـم بقبـول كذبة: «أنا على ما يـرام، أنا بحاجة فقـط إلى الراحة قليلًا، مرة واحدة أخرى لن تضر»، فالاستسـلام للإغراء سـيزيد من الوقت الذي ستسـغرقه للتعـافي، ويوقف تقدمك، وأسـوأ مـن ذلك، قد يضيـع المجهود الذي تم بذله للتعافي.

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
		1 ✗	2 ✗	3 ✗	4 ✗	5 ✗
6 ✗	7 ✗	8 ✗	9 ✗	10 ✗	11 ✗	12 ✗
13 ✗	14 ✗	15 ✗	16 ✗	17	18 ✗	19 ✗
20 ✗	21 ✗	22 ✗	23 ✗	24 ✗	25 ✗	26 ✗
27 ✗	28 ✗	29 ✗	30 ✗	31 ✗		



الفشل ليس اختيار:

إذا كان الشخص لم يقم بتصريف شهوته خارجيًّا، فينبغي أن يعلم كيف سـقط، ويتجنب هـذا الإغراء، ويعـود إلى خطة الـــ ٩٠ يومًا، ولا يستسـلم



لليـأس، إذا كان سـقوطًا كزلة وحيدة، يقول الدكتـور ليسر: فإعادة عقارب الساعة لمدة ٩٠ يومًا ليست ضرورية.

ولكن الانغماس العميق مع الإباحية أو سلسـلة من التراجعات يعني أن الوقت قد حان لإعادة فترة الـ٩٠ يوما من الامتناع مرة أخرى.

ملاحظـة: نعـم إنـك إذا انتكسـت سـتبدأ العـد مـن جديـد، ولكنـك سـتحتفظ برصيد النقاط التي أحرزتها من تقدمك السابق فمكاسبك عديدة بعد التعافي.

أي إنك لن تبدأ مرة أخرى من نقطة الصفر!

✍ يقول سـين رسـيل: لم أكن أبـدًا أرجع مرة أخـرى إلى البداية، حتى لا أشـعر أنني أضيع وقتي، فكل انتكاسـة هي مثـل *CHECKPOINT* في لعبـة فيديـو، نعم، من الممكن أن تفشـل لكنك لا تعود أبـدًا إلى نقطة البداية من جديد.

أي أن الانتكاسـة لا تعني أن ما أنجزته قد ضاع بل سـيبقى في رصيدك بـكل تأكيـد، مثل الألعـاب الطويلة لو توقف الشـخص أو فشـل في مرحلة فـلا يعيـد مـن البداية بل يكمـل، لهذا كنـت أقترح تسـجيل التقـدم بطريقة مختلفة.



مثال:

اليوم: بلا إباحية.

ثاني يوم: ٢ يوم بلا إباحية.

ثالث يوم: ٣ يوم بلا إباحية.

رابع يوم: حدثت انتكاسة وكانت انتكاسة فعلا فيكتب: انتكاسة، ويبدأ العد من جديد.

خامس يوم: يوم بلا إباحية + ٣

سادس يوم: ٢يوم بلا إباحية+ ٣

سابع يوم انتكاسة.

ثامن يوم: يوم بلا إباحية + ٥ وهكذا

فهـو يبـدأ العد من جديـد لكنه في نفـس الوقت يحتفـظ بالرصيد، حتى يتأكـد أن ما بذله لا يضيـع، والأهم أنه غير ضائع عند الله عَزَّوَجَلَّ تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال.





الامتناع عن ممارسة الجنس:

هل ممارسة الجنس مع الزوجة يُسمح به خلال هذه الفترة؟

يمكن أن يكون هذا سؤالًا صعبًا، وربما يحتاج إلى إجابة من قبل الطبيب المعالج لشخص ما، أو شخص ما له وجهة نظر من الخارج لحالة المناضل للتعافي من الإباحية.

يقول الدكتور ليسر: لا.

في الواقع، يطلب الدكتور ليسر من مرضاه توقيع عقد الامتناع عن ممارسة الجنس لمدة ٩٠ يوما، وهو ما يعني أنه ليس هناك جنسًا ذاتيًّا وفقط، ولكن أيضًا لا جنس مع الزوجة.

لماذا؟

أولا وقبل كل شيء، كما يقول: الشخص يحتاج إلى تعلم أنه لن يموت دون ممارسة الجنس، وخاصة لمدة ٩٠ يومًا.

ولكن الأهم من ذلك أن الشخص الذي يعاني من إدمان الإباحية أو إدمان الجنس يحتاج إلى العمل بشكل استباقي لتعلم الألفة الحقيقية.

«عقد الامتناع عن ممارسة الجنس هو تمامًا للتخلص من السموم الكيميائية العصبية»، ويقول ليسر: «إنها لإعادة الدماغ إلى فطرته التي دمرتها الإباحية».



عمومًـا، إن اليوم الـ١٤ هو هدفنا القريـب وهو أصعبها، فإذا مر عليك ١٤ يومًا الأولى فإن الأمور ستكون أسهل بعد ذلك.

بعد ٣٠ يومًا من الامتناع عن ممارسة الجنس، سوف يبدأ الفرد بالشعور بمزيد من الثقة.

فكثـير من الناس الذين خاضـوا رحلة التعافي يقولون أنـه بعد ٣٠ يومًا يشعرون بأنهم أكثر تركيزًا في حياتهم اليومية وأكثر حيوية.

لذلـك، إذا كان الـ١٤ يومًا الأوائل للتخلص من السـموم والـ٣٠ يومًا للبـدء في كسـب الثقـة، لماذا التركيـز على ٩٠ يومًـا من الامتناع عن ممارسـة الجنس حتى مع وجود الزوج؟

إنها كل شيء لعودة العلاقة الحميمة الحقيقية، إن شخصًا يشاهد الإباحية ومهووس بها ومدمنها، فإنه يركز على الإشباع الشخصي والفوري.

يتـم اسـتخدام الناس في الإباحية، فالمسـتخدم للإباحية لا يعطي شـيئًا، خاصـة بالنسـبة للرجال، فالإباحية تعادل الأنانية التـي تمتد عادة إلى حياتهم الزوجية، ويتضمن هذا الرجال الذين لديهم تركيزٌ مفرطٌ على الأداء الجنسي فخرًا ببراعتهم الفائقة حيث إن الأداء الجنسي يساوي رجولتهم.



لقـد سرقـت الإباحيـة من مسـتخدميها قدرتهـم على العلاقـة الحميمة، وهـذه الفترة لمدة ٩٠ يومًا من دون ممارسـة الجنس هو الوقت الأمثل للتعلم والنمو.

أزواج كثيرون وقعوا في الخطأ الكلاسـيكي لجميع مدمني الإباحية وهو «أن الجنس يساوي الحب أو الجنس يساوي الحميمية»، يقول الدكتور ليسر: «خـلال ٩٠ يومًا، ونحن نحاول أن نعلم الزوجين أن تكون الحميمية بطرق روحيـة وعاطفيـة أولًا، ثم يصبح في نهاية المطاف الجنـس تعبيرًا عن العلاقة الحميمة».

ماذا تعني العلاقة الحميمة؟

لا توجـد صيغـة محددة، إنها فريدة من نوعها لـكل زوجين، ولكن لديها الكثـير لتفعله مـع العطاء والمشـاركة، كالقراءة سـويا، والصـلاة، والطبخ، والتمشية سويًّا.

الأزواج بحاجة إلى استكشـاف وسـائل غير جنسـية للتعبير عن العلاقة الحميمـة، وبعد اسـتراحة لمدة ٩٠ يومًا، فلسـوف تجد هـذه العلاقة الحميمة المكتشـفة جديـدًا وقد جعلت حياتهم الجنسـية أقـوى وأكثر إشـباعًا، هكذا يقول دكتور ليسر.



ولكن لي تعليق هنا وهو: أنني ترددت في عرض هذه الوسيلة العلاجية للامتناع عن الجنس للمتزوجين في هذه الفترة المحدودة، ولكن قلت سأعرضها للأمانة العلمية، وربما تكون وسيلة علاجية مجربة لها فائدتها ولها وجهة علمية طبية لمن أمرضته الممارسات الخاطئة، وكذلك لتشجيع من أبعدته الظروف عن زوجته كسفر وغيره، أو مَن لم يتزوج بعد، والتأكيد على فكرة أن الإنسان لن يموت لو امتنع عن الجنس فترة؛ حتى يجد سبيلًا عاجلًا للزواج، قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**مَن استطاع منكم الباءَةَ فلْيتزوَّجْ فإنَّه أغضُّ للبصرِ وأحصَنُ للفَرْجِ، ومَن لم يستطِعْ منكم الباءَةَ فلْيصُمْ فإنَّه له وِجاءٌ**» [صححه ابن حبان]، فالزواج من الأهمية بمكان لحل مشكلة إدمان الإباحية.

ولكن أود أن ألفت النظر إلى أن الإنسان قد لا يستطيع فعل ذلك خاصة وأن فيه تكليفا للشخص بما لا يطيقه خاصة أن لديه سعة في تفريغ شهوته في الحلال، لحديث النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إن المرأة تُقبِل في صُورة شيطان، وتُدبِر في صورة شيطان، فإذا أبصر أحدكم امرأة فليأتِ أهله، فإن ذلك يردُّ ما في نفسه**» [أخرجه مسلم]، وأؤكد أن هذا الامتناع عن معاشرة الزوجة إذا سلمنا بتلك الفكرة، لا بد وأن يتم بموافقة الزوجة، وأن تكون متفهمة لهذا الأمر وموافقة عليه بكل تأكيد إن قبلنا هذه النقطة في سبيل التعافي.



* هناك شخص يقول: أيضًا لم أفهم بوضوح لماذا الـ٩٠ يومًا بالذات؟ يمكنك قراءة هذا المقال لمعرفة السبب: لماذا اخترتم الـ٩٠ يومًا كهدف مبدأي للتعافي من إدمان الإباحية؟

منزل نظيف:

تسعون يومًا سوف تبدو وكأنها مسافات طويلة لشخص ابتدأ في هذه الرحلة، وسيكون من المستحيل تجنب الإغراء إذا كانت هناك مخابئ سرية.

عندما قرر كورتيز غزو بلاد الأزتيك عام ١٥١٩، قيل أنه أحرق سفنه بعد الوصول إلى اليابسة؛ لمنع أفراد قوته من الفرار.

الناس التي التزمت بمحاربة الإباحية يجب أن يوفروا «طرقًا للهروب من الإباحية» لأنها كالنار المشتعلة فيمكنها أن تصل إليك في أي وقت غفلت فيه.

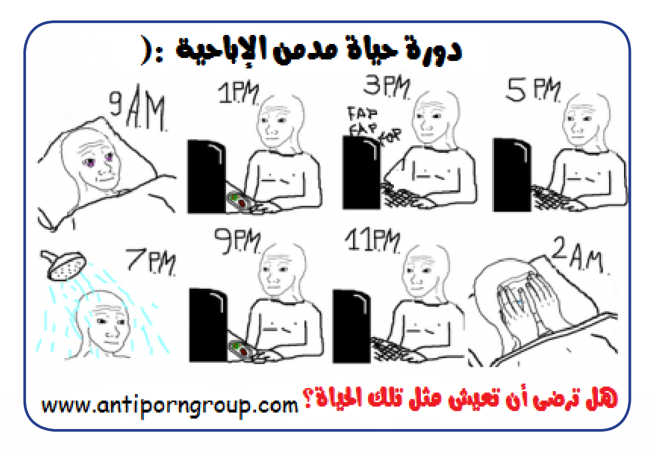
وسواء كانت الإباحية مخبأة في شيء متاح يمكن رؤيته عند الحاجة أو مخفية تمامًا، فأنت عرضة لأن ترتفع النيران وتطولك في أي وقت.

✍ يقول سام بلاك: أذكر أن أحد الأصدقاء دعا إلى بيته المسئول عنه ببرنامج الـ ١٢ خطوة، حيث قاموا بإشعال نار وألقوا بها أشرطة الفيديو الإباحية، لم تكن هناك أعشاب لتحترق، كما قال، ولكن مشاهدة أشرطة



الفيديـو وهي تحترق جلب الدفء إلى روحه، وعزَّز من عزمه على الانتعاش الحقيقي.

اليوم، قال أنه: الآن تغير وتحرر من الإباحية، ويقود الآن مجموعة للتعافي في متشجان.



نظف جهاز الكمبيوتر والجوال:

ومن المرجح أن الإباحية على شـبكة الإنترنت هي أكبر مصدر للإباحية للناس اليوم، فالواي فاي وصل إلى كل مكان.

وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والجوالات تجعل الوصول إلى الإباحية يتم بنقرة واحدة.

ولعلكم تذكرون الثلاثي المحرك التي وصفه الدكتور كوبر والذي يوجه الناس في النشاط الجنسي عبر الإنترنت:



وهـي إمكانية الوصـول، والقدرة على تحمل التكاليف، وعدم الكشـف عن الهوية.

فالتوفر ومعقولية السـعر والسرية هذه العوامل الثلاثة تعمل مثل ثلاثة أرجل لكرسي.

قم بإزالة رجل واحدة فقط من الأرجل فسوف تقع (أو على الأقل تجعله محرجًا للجلوس عليه).

الرِّجل الأسهل لكسرها هي عدم الكشف عن الهوية أو المجهولية.

العديـد مـن المعالجين يتفقون على أن برنامج المسـاءلة عـبر الإنترنت هو واحـد من أكثـر الطرق فعالية للأشـخاص لحمايـة أنفسـهم أو أحبائهم على الإنترنت.

المسـاءلة عبر الإنترنت تتم عبر برنامج مدفوع يراقب الشخص المسجل بياناته ويسلم تقريرا إلى صديق موثوق به، أو الزوجة، أو مراقبه الشخصي أيا كان هو، وهي تشجع الشخص على التفكير قبل النقر على أي محتوى إباحي، وبذلـك يتجنب الإغراءات، فيبني قوة الإرادة و صنع القرار في قشرة الفص الأمامي للدماغ.

في عام ٢٠١١، أظهرت دراسة جامعية أن استخدام برنامج مثل هذا مع صديق محفز كشريك المساءلة له تأثير كبير على الامتناع عن الإباحية.



جـون واي لي وهـو طالب دكتوراه في علم النفـس السريري اختبر تقنية تسمى بالمقابلة التحفيزية التي توفر المعلومات حول كيفية تأثير الإباحية سلبًا على النـاس عن طريق المحادثات التي تقوي وتشـجع الثقـة بالنفس، والتي بدورها تستطيع جعل الشخص يتجنب الإباحية.

الناس الذين تلقوا المقابلات التحفيزية ولديهم برنامج كشريك للمساءلة عـلى الإنترنت سـجلوا انخفاضًا بنسـبة ٦٦٪ في نوبات الانتـكاس في أربعة أسابيع مقارنة بالمجموعة الأخرى الضابطة.

يقول لي: «ليسـت فقط الجلسات التحفيزية وبرنامج شريك المساءلة يسـتطيعان تقليـل تكـرار اسـتخدام الإباحية لكـن العديد من المشـاركين في الدراسـة اسـتطاعوا منع اسـتخدام الإباحيـة كلية بعد الدخول في الدراسـة، وسجلوا صفرًا في عدد مرات الانتكاسة، برنامج شريك المساءلة عبر الإنترنت والجلسـات التحفيزية حينما يستخدمان سـويًّا فإنهما يحملان الكثير من الأمل في مساعدة الناس حقًّا في صنع تغيير فيما يتعلق باستخدامهم للإباحية».

إن المفتـاح لخلق علاقة فعالة عبر المسـاءلة هـو أن نكون صادقين في ذكر المشغلات والإشارات والموضوعات التي تواجهك وتدفعك إلى الإباحية.

«إذا كان لديـك شريـك للمسـاءلة، أخـبره عـن الألغام الأرضيـة التي تعترض طريقك، فأنت لا تحارب وحدك».



الدكتور دوغ وايس أضاف يقول: «إذا لم يكن لديك شريك للمساءلة، فابحث عن واحد».

«جميع المفترسات تبحث عن الحيوان الذي انحرف عن القطيع، كن أمينا وصادقا واتخذ شريكا للمساءلة، ويمكنك عمل ذلك عبر برنامج *covenant eyes* على الهاتف والكمبيوتر الذي سيرسل لمن يتابعك -من زوجة أو شيخ أو صديق- تقريرًا بجولاتك عبر الإنترنت، هذا شكل من أشكال الأمانة والصدق الذي يمكنه حمياتك ومساعدتك؛ كي تقود حياتك وبأن تحافظ عليها نظيفة».

عندما يود الناس حماية أجهزة الحاسوب الخاصة بهم، فإن كثيرا منهم يفكرون أولا في تصفية شبكة الإنترنت في محاولة لمنع المحتويات غير اللائقة، لكن عامل تصفية الإنترنت دون مساءلة هو مضيعة لمال المراهقين والبالغين.

التصفية وحدها يمكن مقارنتها بسياج ساحة البيت، فيمكن لأي شخص أن يبحث عن وسيلة للخروج من السياج كأجزاء ممزقة في سلك السياج، أو حتى يجد واحدة منها فضفاضة يفتح من خلالها بوابة السياج.

إن هذا البرنامج يكشف أي قرع على الباب أو السياج في محاولة لفتحه، بل إنه يكشف حالات الدخول عبر المواقع لإباحية في شكل مجهول.



هذا لا يعني عدم جدوى حجب بعض مواقع الإنترنت بالبرامج المعتادة، التصفيـة من الممكن أن تكون مفيدة جدا، ولكن التصفية وحدها لا تساعد الشخص على إعادة تنظيم الممرات العصبية في دماغه.

ملاحظة: **ومراقبتك لله هي الأصل قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيۡكُمۡ رَقِيبٗا﴾** [النساء:١]، **وقال: ﴿أَلَمۡ يَعۡلَم بِأَنَّ ٱللَّهَ يَرَىٰ﴾** [العلق:١٤]، **ولكن مع ضعف النفس في بداية الرحلة قد نحتاج لدعم ورقابة خارجية.**





عادات جديدة ومسارات جديدة ومكافآت من الدوبامين

كما ذكرنا من قبل، فببساطة تجنب الإباحية ليس هو الحل الوحيد، فهناك حاجة إلى أنشطة إيجابية جديدة، نضع في اعتبارنا المفهوم العصبي الذي يقول: «استخدمها أو أنك ستفقدها» تجنب أي نشاط، وسوف تضعف الرغبة فيه، وعند متابعة نشاط معين، فسوف يصبح أكثر رسوخًا.

تحتاج إدخال عادات جديدة وإيجابية، ويجب أن تكون مجزية ومسلية.

نعم، مسلية!

✍ يقول الدكتور لاسر: «وهكذا فإن إيجاد سبل للإبداع، والاسترخاء، وقضاء وقت هادئ، تلك الأنواع من الأشياء هي بعض من العادات الصحية الجديدة».

«وجود هواية هي واحدة من الطرق التي يمكن مكافأة أنفسنا بها».

✍ ويقول الدكتور لاسير: «كنت أتحدث إلى رجل اليوم فقال لي: كنت دائما أملك مهارات النجارة، ولكني لم أتخذ أبدا الوقت لبناء أي شيء، فقلت له: حسنًا، لديك هدف، ويعتبر من العادات الصحية وهو أن تصنع بعض الأعمال الخشبية على الأقل بضع مرات في الأسبوع».



ممارســة الرياضــة عــادة مفيدة أخــرى، وتغذيــك بالدوبامين في الجســم والإندورفين، بدء ممارسة روتينية قد يشعرك بالصعوبة في البداية، لذلك ابدأ خطوة خطوة وعلى مهل، ومع الوقت ســتُحْدِث ممارســة الرياضة فرقًا كبيرًا على المستوى العقلي والجسدي.

هــذا المنهج وهو (إدخال عادات إيجابية) يخلق مرونة حســية؛ لأنه ينمي دائــرة الدمــاغ الجديدة التي تعطــي المتعة، وتطلــق سراح الدوبامين كمكافأة على النشاط الجديد، وتنمي ارتباطات عصبية جديدة.

الدكتور دويدج كتب يقول: «هذه الدوائر الجديدة يمكنها أن تنافس في نهاية المطاف الدوائر القديمة، وفقًا لـ (اســتخدمها أو ستفقدها)، وبالتالي فإن الشــبكات العصبية المرضية ســتضعف، وبهذا العلاج لــن نفعل الكثير، فقط نكسر العادات والسلوكيات السيئة ونستبدلها بأخرى أفضل».





قاعدة الثلاث ثواني

حينـما تنظـر في التليفزيـون، أو تتجـول في الأسـواق، أو تهجـم عليـك الخواطر الماضية، فمن الممكن أن تُفاجأ بإغراء قد عُرض لك.

إن الكثير من المعالجين ينصحوك بقاعدة الثلاث ثوان.

وهي تشمل ثلاث خطوات:

١- انتبـه: عندما تدرك أنك قد رأيت شـيئا غير مناسـب، ربـما يأخذ هذا ثانية؛ لتحدد موضع الإغراء، أي تدرك أن هناك خطرًا.

٢- حول نظرك: أغلق عينيك أو حولها بعيدًا.

هاتان الخطوتان يجب أن يكونا خاطفتين.

٣- ثبـت وأكـد: أعط نفسـك رسـالة تهنئة علـى المجهود الـذي بذلته في انتباهك للخطر وتحويل نظرك.

قل لنفسـك: (أنا رأيت هذا بالخطأ، وأنا بسرعة حولت نظري، أنا يجب أن أبقـى نظيفًا لمدة (.......) وتقول عـدد الأيام التي حددتها كهدف قريب مثلًا (أسبوعين)، وأنا يجب أن أظل بعيدًا عنها).



تفكير نقي:

السماح للعقل بأن يستعيد الذكريات الإباحية والتخيلات الجنسية يمكن أن يبقـي تلك الممرات العصبية الإباحية متدفقة، من مفهوم «اسـتخدمها أو أنك ستفقدها».

فالتخيل الإباحي والجنسي يعادل «استخدامه».

كيف للطاقة النفسية أن يكون لها تأثير مباشر على الممرات العصبية؟؟

يمكن للممارسة العقلية أن تتساوى مع الممارسة الفعلية.

عـلى سـبيل المثـال، الدكتور ألفارو باسـكوال ليـون، رئيـس مركز بيث إسرائيـل ديكونيس الطبي، الذي هو جزء مـن كلية الطب بجامعة هارفارد، أجـرى تجربـة والتي درس فيها مجموعتـين من الناس للعب قطعة موسـيقية على البيانو.

لم يكـن أي فرد في المجموعتين قد درس العزف على البيانو، فقط أروهم أي الأصابـع تُسـتخدم للعـزف، وأسـمعوهم كيـف يمكـن لعـب النـوت الموسيقية.

جلسـت المجموعة الأولى أمام لوحة مفاتيح لمدة سـاعتين لمدة خمسة أيام و تصوروا أنهم يلعبون على البيانو ويسمعون.



وأمـا المجموعة الثانية فقد قضت نفس القدر من الوقت في لعب القطعة الموسيقية فعليًّا.

بعـد خمسـة أيام، طُلب مـن كل مجموعة لعـب القطعة الموسـيقية، وكان يُستخدم جهاز كمبيوتر لقياس دقة أدائهم.

وكانـت النتائج كالتالـي: المجموعة التي كانـت تتخيل العزف على البيانـو لعبـت النوتات الموسـيقية في اليوم الخامس كـما كان يلعبها اللاعبون الفعليون في اليوم الثالث، إذا ما أعطيت المجموعة المتخيلة ساعتين فقط من الممارسـة الفعلية، فسـيكون أداؤها هو نفس مسـتوى المجموعة التي أمضت كل وقتهم في الممارسة الفعلية.

دويدج يقول: «طريقة واحدة يمكننا بها تغيير أدمغتنا، وهي ببساطة عن طريق تخيل ذلك، من وجهة نظر علم الأعصاب، فإن تخيل الفعل وفعله لا يختلفـان، عندما يغلق الناس أعينهم ويتصورون شـيئًا بسـيطًا مثل حرف (أ)، فـإن القشرة البصرية الأولية تضيء، تمامـا كما لو أنهم بالفعل ينظرون في حرف (أ) في الواقع، لقد أظهر المسح الإشعاعي على الدماغ تشابهًا كبيرًا بين كثير من الأجزاء النشطة في حالتي الفعل والتخيل.

يمكـن محاربـة الأفكار غـير اللائقة بالأفـكار الإيجابية، مثـل التفكير في هوايـة جديدة أو تكـرار آية أو حديث أو حكمة ملهمة، أو بعض الأنشـطة



الإيجابيـة الأخـرى، وينبغي إعـداد طرق للهـروب العقلي والبـدني في وقت مبكر لدرء التفكير الجنسي.

فبطبيعـة الحـال، في كل مرة تقـاوم فيها أي إغراء يأتيـك فإن قوة صناعة القرار لديك ستنمو وتقوى.

معالجة آلام الماضي:

في أحـد الأفلام، يسـافر الممثـل في رحلة علاج، وعنـد البحث في حياته الماضية، نجد أنه لم يعرف والده مطلقًا، وقال أنه قد تعرض لمضايقات طوال فترة الشباب، وفقد أعز أصدقائه في حرب فيتنام، ووالدته توفيت من مرض السرطان، ومن أحبها تركها.

بعـد الانتهاء من رحلتـه عبر البلاد أخذ يتفكر فيما كانت تقوله له والدته على الدوام:

«عليـك أن تضـع ماضيـك خلفـك قبـل أن تتمكـن مـن المـضي قُدمًـا للأمام».

إن المـواد الإباحية وممارسـة العادة السرية تسـتخدم بمثابة مرهم للآلام والقلـق، والاكتئاب، وعدم الثقة بالنفس، والغضب والمشـاعر غير الصحية الأخرى.



هذه المشـاعر والشكوك غالبًا ما تضرب بجذورها عميقًا، فهي نابعة من الطفولـة، والمراهقة، وحتـى عند الكبر، فجميع الأسر تمتلـك صفاتًا صحية وغير صحية، وحتى الأخطاء تخلق جروحًا في النفس البشرية.

إلقـاء اللـوم على الآخرين وتجنب المسـؤولية عند اسـتخدام الإباحية أو إدمان الجنس لن يساعد الشخص على التحسن؛ كي يصير إنسانًا جيدًا.

يقـول ليسر: «ولكن ينبغي للإنسـان أن يعترف بالجروح التي يعاني منهـا والتسـليم بها، بدلا من دفـن تلك الذكريـات المؤلمة، والتي قد تشـمل جروحـا بدنية وعقليـة، واعتداءات جنسـية، وتحتاج هـذه الذكريات إلى أن تُسـتحضر إلى السـطح حيث يمكن مناقشـتها ومراجعتها مع صديق جيد أو مستشار».

لا يمكن استعراض الطرق التي يمكننا بها التغلب على جراحات الماضي في غضون بضع فقرات هنا، لكن اكتشاف الذات، والدراسة، وطلب المشورة للتغلب على الندوب هي جزء حيوي من عملية الشفاء.

كن يقظًا:

الطريـق إلى التعـافي مـن الإباحيـة كمبـاراة ملاكمة مـن الـوزن الثقيل. فالملاكـم يحتفـظ بقفازاتـه عاليـة؛ حتـى يحمي وجهـه، وكوعيـه لكي يحمي أضلاعه، وعيناه تركزان على خصمه في كل خطوة.



في التعـافي، تخفيـف الحمايـة واليقظـة يعتـبران كمـن يطلـب ضربة غير متوقعة.

توقفك عن اليقظة، يمكِّن عادات الإدمان من أن يعود بسهولة إلى الحياة مرة أخرى ويسيطر.

الرعاية المادية أمر حيوي لليقظة.

HALT هـو اختصار غالبًا ما يسـتخدم من قبـل المعالجين لتذكير الناس بالمواقف التي يكونون عندها أكثر عرضة للخطر.

Hungry ==== جوعان

Angry ==== غضبان

Lonely ==== وحيد

Tired ==== متعب

ببسـاطة الذهـاب إلى الفـراش على جـدول منتظم للحصـول على راحة ليليـة جيدة يمكن أن يسـاعد الدماغ على أن يكون أكثـر تركيزًا على العادات الإيجابية، ويجعله أكثر يقظة لمحاربة الإغراءات.

ليس تناول الطعام فحسـب، بل أيضًا تناول الطعام بشـكل جيد يحسـن المزاج، والشـعور بالرفاهية، وممارسـة التمارين الرياضية بانتظام تبقي العقل أكثر تركيزًا، وتشعرك بشعور عظيم، وتحسن من النوم.



الناس في رحلة التعافي لديهم ذكريات طازجة من الوساوس والخواطر، لذا يجب أن يكونوا على أهبة الاستعداد لتفادي ومنع المحركات، والمثيرات، والإغراءات التي تواجههم يوميًّا.

ولأن ذكريات الإباحية والمسارات العصبية التي تم إنشاؤها للإباحية ستبقى، فيجب أن تكون اليقظة جزءًا من الحياة اليومية.

إلا أنه من المهم أن نكون على وعي بالناس والأماكن والأشياء التي تساهم في الأفكار غير الصحية، وتعرضنا للفتن والإغراءات.

وهذا يتطلب وجود جرد شخصي لقائمة المثيرات والمحركات، فما قد يكون مغريا لرجل ما، أو امرأة ما، لا يكون مغريًا لآخر.

على سبيل المثال، قد يجب على الشخص إسقاط بعض الصداقات إذا كان هؤلاء الأصدقاء يدفعونك إلى الإباحية.

يجب عليك تجاوز المتاجر أو المحلات التي تبيع أشرطة الفيديو أو الأقراص المبرمجة أو المجلات والجرائد الإباحية.

وهذه النقطة مهمة جدًّا لخلق الحدود التي تعزل الشخص عن الإغراء قدر الإمكان.

ينبغي لكم اعتبار الإباحية مدرجة في قائمة الأشياء السلبية أو السامة عندها ستعرفون كيف تتفادون لكمة (في شكل محرك أو مثير) كانت موجهة



إليكـم، الإباحية لديها الكثير من السـلبيات، ولكن يجب أن ينظر إليها الفرد كشيء قبيح بالفعل، فالإباحية مهينة ومسيئة.

الإباحية تسرقك بعيدًا عن العلاقة الحميمية من خلال الزواج.

إنها تزيد الطلب على الاتجار بالجنس والعبودية في العصر الحديث.

تعلـم أن تكـره الإباحية، فكما يقـول فايس: «لن تسـتطيع تدمير عدوك وأنت تحتضنه».

فكر إيجابيًا:

عندما كنت صغيرًا جدًّا، سرعان ما اكتشفت أنني لم أستخدم قط كلمة: «لا أستطيع» في وجود جدتي.

«لا أسـتطيع»، كـما كانـت تقول: «هي العـذر المريح للتخـلي عن الصبر والمثابرة والعمل الشاق».

لقـد نشـأتْ جـدتي في مزرعة صعبـة الحياة، فقـد كانت تقـود قطيعًا من البغال عبر الحقول للحرث خلال فترة الكساد الكبير.

فعـلى سـبيل المثال، إذا طلبـت منك أن تخلـص حديقتها من الأعشـاب الضارة، فلا يمكنك أن تقول أبدًا: «لا أستطيع» عمل هذا.

لأنك تعرف ما ستقوله لك: «لا أستطيع، لن تفعل شيئًا».



فلورنسا «فلو جو» جوينر، أسرع امرأة في العالم والتي فازت بثلاث ميداليات ذهبية في دورة الألعاب الأوليمبية الصيفية عام ١٩٨٨، قدمت مقولة رائعة: «اعتقد، نفذ، انجح».

وتشير الدراسات إلى أنه إذا قال الشخص لنفسه: «أعتقد أنني أستطيع» فإن ذلك له نتائج مبهرة.

التفكير الإيجابي غالبًا ما يبدأ بالحديث الإيجابي مع النفس، أو من خلال الأفكار غير المعلنة التي تجعلنا متفائلين في مواجهة التحديات.

التفكير الإيجابي يخفض معدلات الاكتئاب والضيق، ويحسن مهارات التأقلم في أوقات الشدة أو التوتر، ويحسن من نوعية الحياة.

وجد الدكتور روبرت بروكس أن العديد من مرضاه كانوا يسبحون في بحر من مشاعر النقص، حتى أنه كان يشجع مرضاه على السباحة إلى ما يسميه «جزر الجدارة أو الكفاءة» وهي مناطق في حياتهم تعتبر مصدرًا لفخرهم وإنجازاتهم.

تشجيع المرضى على التركيز على نقاط القوة بدلًا من نقاط الضعف، وعلى التفاؤل بدلًا من التشاؤم، كان هذا له أثر مضاعف، وساعدهم على مواجهة الأوضاع والقضايا في حياتهم التي كانت تسبب لهم إشكالية.

توسيع هذه الجزر سمح لجزر جديدة من الكفاءات في الظهور والنمو، في حين أن مشاعر النقص تضاءلت.



هذه المشاعر من الكفاءة والجدارة يمكن أن تؤدي أيضًا إلى مصالح ذات اهتمام، على سبيل المثال، يمكن للرجل الذي لديه مهارات في النجارة أن يطبقها لمساعدة الأسر المحتاجة أو غير القادرة في مجتمعه، وكذلك إعطاء الوقت للآخرين يمكن أن يحسن من مشاعر الإنجاز.

تمرين واحد افعله الآن: اكتب مواطن القوة لديك، ليس هذا هو الوقت الذي تكون فيه متواضعًا، مثلًا كونك مجتهدًا، أو كونك الشخص المنظم، وجود مهارات ومواهب معينة وكل شيء اكتبه، كل ما هو نبيل، وحق، ونقي، ومثير للإعجاب، وممتاز، فكر في هذه الأمور.

كن شيئًا جديدًا:

سواء كان الشخص قد بدأ في استخدام الإباحية في سن المراهقة أو البلوغ، وهدفه هو ألا يصبح كما هو الآن في المستقبل، فلا يمكن لعقله أبدًا العودة إلى فترة البراءة، بل يمكن له أن يصبح شيئًا جديدًا.

نشاط الدماغ مثل لعبة طين الصلصال، وكل شيء يفعله المرء يساهم في تشكله، فمثلًا إذا بدأ اللعب بالطين الصلصال بتشكيل مربع، فبعدها يمكن تشكيله عى شكل كرة، ومن الممكن مرة أخرى إعادتها إلى شكل مربع، ولكنه لن يكون كنفس المربع المحدد، لقد تم إعادة ترتيب جزيئات الصلصال مرة أخرى.



في «التعافي» لا يعني العودة إلى نفس الحالة التي كنت عليها قبل المرض.

يقول دويدج صاحب كتاب «الدماغ الذي يغير نفسه»:

«النظام الدماغي بلاستيكي وليس مطاطيًّا يمكنه التمدد، فيمكنه العودة إلى شكله السابق، ولا يتم ترتيب الجزيئات في هذه العملية، يتم تبديل الدماغ البلاستيكي على الدوام مع كل لقاء، وكل تفاعل».

إن الرجال والنساء الذين يبدؤون في الامتناع عن ممارسة الجنس لمدة ٩٠ يومًا يحدوهم الأمل الشخصي في الحرية، سيبدؤون عملية التغيير، التغيير الذي يمكنه أن يخلق بداخلهم الرغبات الإيجابية والكفاءات العذبة، وقوة الإرادة الصامدة.

ستبقى المسارات العقلية القديمة، ولكن يمكن تجاهلها بالعادات الإيجابية الجديدة.

كل شخص قادر على أن يصنع له رحلة فريدة من نوعها ذات نتائج فردية.

وبعد أكثر من عام من الحرية، فإن العديد وصفوا رغباتهم الجنسية وقد تحلت بالثقة الإيجابية والضمان الذاتي.



ووصف آخرون شفاءهم بأنه حرية هشة، وسواء وصفوها بأنها كالحديد الزهـر، أو كالزجاج الهش، فـإن الحرية قابلة للتحقيق، وتسـتحق القتال من أجل تحقيقها.

فاليوم هو بداية جديدة لشخص حر هو أنت.





عناوين حسابات واعي

- عنوان الموقع على شبكة الإنترنت:

www.antiporngroup.com

- عنوان صفحتنا على الفيس بوك:

صفحة (علاج إدمان الإباحيــة) www.facebook.com/antiporngroup

صفحة (واعـي) /https://www.facebook.com/wa3i.org

- صفحة «*AWARE*» على الفيس بوك باللغة الإنجليزية:

www.facebook.com/awareAU

- عنوان قناتنا على اليوتيوب:

www.youtube.com/antiporngroup

- عنوان حسابنا على تويتر:

www.twitter.com/antiporngroup

- عنوان حسابنا على الإنيستجرام:

www.instagram.com/a.n.t.i.p.o.r.n.g.r.o.u.p



- عنوان قناتنا على التليجرام:

www.telegram.me/antiporngroup

- عنوان حسابنا على الساوند كلود:

www.soundcloud.com/antiporngroup

- حسابنا على آسك:

www.ask.fm/antiporn2014

- حسابنا على آسك للفتيات:

www.ask.fm/tafieforgirls

- عنوان حسابنا على بنتريست:

www.pinterest.com/wa3i

- عنوان حسابنا على تشاينو:

www.chaino.com//antiporngroup

